عالج نفسك
من الأمراض المزمنة

الكتـــــاب	عالج نفسك من الأمراض المزمنة / جودة محمد عواد
المؤلـــــف	عواد، جودة محمد
النـــــوع	أبحاث جديدة في استخدام النظام الغذائي
تصميم الغلاف	جيهان متولي
إخراج داخلي	بثينة فرج
الطبعـــــة	الأولى/ القاهرة ٢٠١١
عدد الصفحات	١٢٨ صفحة
المقـــاس	١٧×٢٤
تدمـــــك	
	١- الأمراض المزمنة - الوقاية

صرح للنشر والتوزيع  فكر يصنع حضارة

المدير العام: عبود مصطفى عبود

كورنيش المعادي، بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ) برج (٢) الدور العاشر.

ت: (٢٥٢٤٠١٦٦)(٢+)

البريد الإليكتروني	darsarh@gmail.com
الموقع الإليكتروني	www.dar-sarh.com
رقـــم الإيـــداع	٢٠١٠/٢٣٨٧٠
الترقيـم الدولـي	978-977-6382-51-0

ديوي ٦١٤,٤٤

عالج نفسك
من الأمراض المزمنة

دكتور

جودة محمد عوَّاد

دكتوراه المناعة والتغذية





مقدمة

في سنة ١٩٨٠ تقريبًا - أي منذ حوالي خمس وعشرين سنة- قال لنا أستاذ الطفيليات إنهم اتفقوا في مؤتمر الطفيليات على إيجاد نوع من التعايش السلمي بين الإنسان، والطفيليات، والبكتريا؛ وذلك بتقوية مناعة الإنسان، وليس بالقضاء على الفطريات، والطفيليات، والبكتريا؛ وذلك لأسباب كثيرة منها: أن المواد القاتلة لهذه الطفيليات تُضعِف مناعة الإنسان، وتكتسب الطفيليات والسلالات الجديدة مناعة ضدها، ويصبح إعطاء المضادات الحيوية نوعًا من العبث بصحة الإنسان له أضرار كثيرة على أجهزة الجسم المختلفة.

ولم ينتبه كثير من الأطباء لهذا، وكذلك شركات الأدوية، وسرنا في طريق تدمير المخلوقات المسببة للأمراض وليس رفع مناعة الإنسان ونحن نعطي مضادات حيوية، ومسكنات؛ فإذا فشل المضاد في القضاء على الميكروبات أعطينا مضادًا آخر، ثم مضادًا ثالثًا ثم ثم... حتى أصبح الناس صرعى للمضادات، ووصلت مناعة الإنسان لأضعف درجاتها؛ فتمردتِ الكائنات الضعيفة غير الممرضة عليه، وأصبحت كائنات مرضية من أول الميكروب السبحي streptococci، والحمى الروماتيزمية، والعلاج بحقن البنسلين لمدة خمس وعشرين سنة للأطفال، حتى الأميبيا المسالمة والتي تتحول إلى إنتاميبيا ممرضة، وأخيرا بكتريا الإشرشيا E.coIi حيث فوجئت بمن يكتب تقريرًا عن وجوب إعطاء مضادَّات قوية مثل: تينام - وكلور امفيتيكول للقضاء على الإشرشيا، فما بالنا بالميكروبات الشرسة الأخرى ؟

لقد أصبحنا الآن في حاجة إلى حكماء، ولجان تحكيم لوقف مهزلة المضادات الحيوية، والمسكنات خاصة بعد أن أعلنت منظمة الصحة العالمية أن البنسلين، وعائلته كلها مثل: الفلومكس - والأمبيكلوكس - والأموكسيللن وغيرها كلها مضادات ضعيفة بعد أن تحولتِ السلالات الميكروبية إلى سلالات عنيدة مقاومة، وأوصت بعدم استعمالها، ويكفي

أن نعلم أن ميكروب الدرن، أو السل T.B في أول الأمر كان يمكن القضاء عليه بحقن بنسلين، أما الآن فنحن نستخدم ٤ مضادات حيوية لمدة عام ونصف العام تقريبًا للقضاء على ميكروب الدرن، وبعد أن عرفننا الآثار الجانبية للمضادات الحيوية يصبح وصف مضاد حيوي للمريض مغامرة محفوفة بالمخاطر.

فمثلًا الاستربتوميسين قد يسبب الصمم، والكلورامفينيكول قد يسبب فشلًا في نخاع العظام مما يؤدي إلى أنيميا خبيثة، والجاراميسين، أو الجنتاميسين قد يسبب تسممًا في الكلى قد يؤدي إلى فشل الكُليتين؛ والتتراسيكلين قد يسبب فشلًا في نمو العظام، والأسنان عند الأطفال؛ كل هذا فضلا عن إضعاف الجسم وظهور الحساسية الشديدة للدواء التي قد ينتج عنها متاعبُ هضمية، أو اضطراب هرموني، أو حتى الصدمة العصبية، والإغماء وقد يتساءل البعض وما هو البديل؟

وقد بحثنا في المناعة الطبيعية، والمركبات الطبيعية فوجدنا أكثر من أربعين مادة طبيعية توقف نمو الميكروبات دون التأثير الضار على جسم الإنسان، وأجريت آلاف الأبحاث في العالم على المركبات الطبيعية لتحديد الجرعة ومدة العلاج مثل سم النحل - وهو أقوى ألف مرة من البنسلين، وصمغ النحل (البروبوليس) والكافور - والقسط - والخردل - وعسل النحل النقي - وعصير الليمون والبرتقال - والزنجبيل - وخل الأعشاب - وحبة البركة - والحناء، والبصل - والثوم - وورق الغبار - (اللورو) - والزيت المتطاير - والراوند - والمر - وقشر الليمون - والسنامكي، وغيرها كثير، وقد أمكن عمل مركبات منها للتقوية .

وقد أمكن عمل مضاد حيوي طبيعي قوي جدًا مكون من كيلو عسل نحل مضاف إليه (ملعقة من حبة البركة + ملعقة الزنجبيل + ملعقة من البروبوليس) هذا المركب تمت دراسته في رسالة دكتوراه في كلية الصيدلة فكانت نتائجه مبهرة في القضاء على ميكروبات الجسم

كلها من أول الأنف، والحلق، والتهاب الغدد الليمفاوية (اللوز) نهاية بالكبد، والأمعاء، وغيرها من أجهزة الجسم فضلًا عن ضبط مستوى مناعة الجسم، وتنشيطه، وأمكن عمل مشروبات ساخنه من القرفة، والزنجبيل، وحبه البركة (نصف ملعقة صغيرة فقط) - ثلاث مرات يوميًا للقضاء على الميكروبات العنيدة في الجسم فضلًا عن تنشيط الجسم.

كذلك نجحت الأبحاث -باستخدام المواد الطبيعية- في علاج الكُلى، وتضخم الكبد، ودهون الكبد، وعلاج الصفراء، ونقص الصفائح الدموية باستخدام مقادير محددة من المواد السابق ذكرها بجرعات محددة أيضًا.

وإذا كان الجسم أصبح يصارع الميكروب، ويصارع الدواء أيضًا؛ فإن النتيجة الحتمية هي فشل الأعضاء (فشل التنفس، وفشل الكبد، والفشل الكلوي، والغسيل، والسرطان)

والسؤال الثاني: ما هو البديل؟

في فشل التنفس، والقلب نضع المريض في العناية المركزة تحت تأثير الأجهزة، والتنفس الصناعي، والتغذية بالمحاليل؛ وفي فشل الكبد نحاول معه بأدوية تدعم خلايا الكبد.

وفي الفشل الكلوي ليس أمامنا إلا الغسيل الكلوي وهو كارثة عالمية، وفشل طبي ذريع، وله أضرار كثيرة جدًا.

المؤلف

الجديد في علاج السكر بالنظام الغذائي

أولًا: مرض السكر (البول السكري) DIABEtES MELLITUS

هذا المرض ينتج عن نقص في إفراز هرمون الأنسولين؛ فتبدأ أعراضه بزيادة معدل التبول، وكمية البول، وكذلك الشعور الدائم بالعطش، واللهفة على الماء، وتزداد الأعراض حدة عندما يستيقظ المريض من النوم لدخول الحمام عدة مرات كما لا يستطيع الصبر، أو التحكم في البول، وقد تكون الأعراض عبارة عن هزال في الجسم، ومشكلات في الجلد، والمعروف أن الكلى في الإنسان تستطيع حجز السكر في الدم حتى مستوى ١٨٠ ملجم ٪؛ فإذا زاد مستوى السكر في الدم عن هذا الحد (١٨٠ مليجم ٪) والذي يسمى عتبة الكُلية kidneythreshoId يتسرب إلى البول، ومن هنا تبدأ الأعراض بالبول السكري.

التشخيص

يشخص مرض السكر من عينة للبول، وعينة للدم؛ وعادة ما ترفع النسبة أكثر من ١٨٠ ملجم (الطبيعي ٨٠-١٢٠ ملجم ٪) ويصاحب زيادة السكر في الدم خلل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، ويتبعه سرعة في هدم الدهون، والبروتين؛ فتزيد كمية الدهون في الدم، وبالتالي تترسب في الأوعية الدموية، ولهذا يصاحب مرض السكر مشكلات في الأوعية الدموية، والأعصاب (تزداد الأوعية ضيقًا حتى تنسد تمامًا) وكذلك تتأثر المرشحات في الكليتين

الجديد في العلاج

وتفسير ذلك أن السكر يدخل خلايا الجسم على جناح الأنسولين فإذا نقص الأنسولين؛ زاد السكر في الدم، وبقيت الخلايا محرومة منه، فتحدث الإغماءة رغم زيادة السكر Diabetic coma

ولا يتوقف تأثير السكر المرتفع على الأوعية الدموية، والأعصاب بل على الأعضاء المختلفة، فالكلى تتأثر، والكبد، والقلب، والأطراف، وقوة الإبصار، وحتى الأسنان تضعف، وتتساقط؛ ومرض السكر مرض له الأولوية على جميع الأمراض لأنه قد يسبب جميع الأمراض الأخرى فيعالج قبل أي مرض آخر، والمراجع القديمة تقسم السكر إلى نوعين:

- **الأول: يعتمد على الأنسولين** InsuIin dependent diabetes IDD

وغالبًا ما يحدث في صغار السن حيث يكون النقص في تخزين الأنسولين، أو تدمر البنكرياس (خلايا بيتا Beta ceIIs) وهذا النوع يعالج بحقن الأنسولين من الخارج، وكان الأنسولين المستعمل: أولًا يحضر من الخنازير، وبعدها أصبح يحضر من البقر، وبظهور الهندسة الوراثية أصبح الأنسولين يحضر من البكتريا باستخدام خلايا أنسولين بشرية.

العجيب أننا نبدأ العلاج بالأنسولين إذا زاد مستوى سكر الدم عن ٣٠٠ مليجم ٪، ويظن الأطباء والمرضى أن المشكلة قد انتهت، وأن المريض ما عليه إلا أن يحقن نفسه صباحًا ومساء بحقنة الأنسولين، ويصبح في صحة وعافية؛ وهذا ما ثبت خطأه حيث ظهرت مشكلة كبرى وهي المناعة ضد الأنسولين، والتي تسمى InsuIinresistance ومعروف أن الأنسولين (بروتين) وهو بالطبع بروتين غريب عن الجسم، ولهذا تقوم الأجسام بتصنيع أجسام مضادة للأنسولين تؤدي مع الأيام إلى عدم فاعلية الأنسولين الإضافي، وتعود نسبة سكر الدم إلى الارتفاع، وهذا ما وجدناه مع مئات البشر الذين يعالجون بحقن الأنسولين؛ فما الحل؟

- **الثاني: لا يعتمد على الأنسولين** (NIDD)

NON INSULIN DEPENDENT وهذا السكر قد ينشأ عن السمنة؟ أو الحمل؟ أو المشكلات النفسية، وهؤلاء المرضى يعالجون بمشتقات السلفونيل يوريا التي تحث

البنكرياس على إفراز الأنسولين، أو مواد أخرى تمنع أو تقلل امتصاص السكر من الأمعاء، والعجيب أيضًا أن بعض هؤلاء المرضى يتعاطون الأدوية لعدة سنوات دون إجراء تحاليل السكر! وربما تحسنت الحالة، أو ساءت وهم لا يدرون ؟ ومعروف أن الدواء يفقد تأثيره في الجسم بطول الاستعمال Tolerance، ويحتاج الجسم دائما إلى البديل، وقد اكتشفنا -بتوفيق الله- عدة أمور تساعد في مشكلة مرض السكر:

- **الأول**: أن الإصابات الفيروسية التي قد تصيب خلايا البنكرياس بالتليف، أو نقص الإفراز لها علاج، وقد جاء التحسن في إفراز الأنسولين بعد علاج بعض المرضى بمضادات الفيروسات مثل Zoffrax ولسع النحل الذي يحتوى على عدة مواد قاتلة للفيروسات، والنتائج أفضل مع العلاج بلسع النحل Bee Venom والذي حولناه -بالبحث العلمى (فريق بحثي)- إلى حقن شبيهة بالأنسولين لفترة لا تزيد على ثلاثة أشهر بعدها تبدأ خلايا البنكرياس في عملها من جديد (وقد كان يعتقد أنها ماتت للأبد ولن تحيى) وكذلك صمغ النحل Propolis وفيه أيضًا مواد قاتلة للفيروسات والبكتريا كما ثبت أن بعض المواد لها القدرة على رفع مناعة الجسم لمقاومة الفيروسات مثل المريمية، وحبة البركة، والزعتر، والعرقسوس.
- **الثاني**: جزء الأنسولين المكون من شريطين يُفرَز في بعض المرضى في صورة أولية غير مرتبطة وتسمى غير ناضج Immature Insulin وجد أنه يحتاج إلى مواد تحتوي على فسفور، وزنك، وكبريت لعمل الروابط الكبريتية Disuphid bonds لتحويله إلى الصور الفعالة mature هذه المواد موجودة في البصل، والحلبة، والكرنب، والفجل، والكرات، والجرجير... وغيرها؛ فهذة النباتات تزيد إفراز الأنسولين النشط أو الفعال.

- **الثالث**: في بعض المرضى وجد خلل في مستقبلات الأنسولين لدى الخلايا Insulin receptors وهذه المستقبلات لها مواد فعالة تنشطها أيضًا؟
- **الرابع**: بالإضافة إلى النباتات التي تحتوي على الفسفور والكبريت وجد بعض النباتات تحتوي على الزنك الذي يسرع بربط البيتيدات Peptides مثل نبات الصموة، وبذور الحلبة.
- **الخامس**: بدراسة هرمونات الجسم وجد أن هرمون الأنسولين -الذي يقلل نسبة السكر في الدم- عند إدخاله إلى الخلايا، وبمساعدة التحول الغذائي للسكر يعمل ضده مجموعة من الهرمونات كلها تعمل على زيادة نسبة السكر في الدم، وقد يكون العيب فيها وليس في الأنسولين مثل:

١- هرمون الجلوكاجون glucagons- الذي يفرز من البنكرياس أيضًا، ويرفع سكر الدم.

٢- هرمون النمو growth h – الذي تفرزه الغدة النخامية، ويرفع سكر الدم.

٣- هرمون الكورتيزون cortisone - الذي تفرزة الغدة الجاركلوية وهو يرفع سكر الدم بل ويسبب مرض السكر لمن يعالج به.

٤- هرمون الأدرينالين – الذي تفرزه -أيضًا- الغدة الجاركلوية عند الانفعال الشديد، ولهذا يكثر مرض السكر عند الأشخاص شديدي الانفعال.

٥-هرمون الثيروكثين thyroxin الذي تفرزه الغدة الدرقية، وهو الذي يسرع بإذابة الدهون، وتحويلها إلى سكر في الدم.

وقد ثبت أن بعض النباتات لها القدرة على إحداث توازن هرموني في الجسم ليس فقط لعلاج السكر بل لعلاج الضغط المرتفع، واضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات بل وعلاج مشكلات الكلى، والتبول، وهذه النباتات الهرمونية مثل البصل، والحلبة،

والبردقوش، والزعتر، والمريمية، والشمر، ويكفي للمريض كوب واحد من الحلبة، والبردقوش مثلا (مثل الشاي الكشري) كل يوم لضبط الهرمونات، وكذلك توجد أبحاث جديدة على نبات بلسم الكمثرى الذي يسرع بخفض السكر في الدم، وكذلك البرسيم الحجازي.

- **السادس**: إذا كانت المشكلة هي زيادة الدهون سواء المرسبة، أو المتحركة في الدم فقد ثبت أن بعض الأطعمة والنباتات لها القدرة على إعادة التوازن، وإزالة الماء من الجسم مثل البردقوش، والشمر، ومنقوع فص ثوم مهروس في الزبادي، أو اللبن. وإذا كانت المشكلة في زيادة العصبية؛ فإن مشروب الريحان، والحبهان، والنعناع (ملعقة صغيرة من الثلاث) قبل النوم يعتبر لذيذ الطعم، ومهدئ ومنوم أيضًا.
- **السابع**: ثبت -بالأبحاث العلمية- أن بعض النباتات لها القدرة على تنظيم سكر الجسم، والهرمونات من خلال تحسين الدورة الدموية، وتقوية جهاز المناعة، وتحسين الذاكرة بل وتحسين أداء عضلات الجسم أيضًا منها القرفة، والزنجبيل، وحبة البركة، والقرنفل، والحبهان، والخردل، وبذر الفجل، والبقدونس، والمر، وحب الرشاد، والحلبة الحصى، والترمس البلدي بل أن نباتًا بسيطًا مثل الكزبرة لو مضغت ملعقة منها ببطء، أو نقعها ٣ ساعات في الماء قللت سكر الدم.
- **الثامن**: وهو فتح من الله تعالى فقد كان مسجلًا في المراجع الطبية أن امتصاص السكر من الأمعاء يرتفع بعد الأكل مباشرة ثم يعود بعد ساعتين من الطعام إلى المستوى المنتظم، ولكن بفضل الله يعود إلى المستوى المنتظم في بعض الأمراض؛ في الدم (٨٠ – ١٢٠) بعد ثلاث ساعات، أو أربع ساعات، وليس هذا مرضًا؟ فقد وجد في هؤلاء المرضى أن مستوى السكر الصائم عندهم طبيعي، لكن العجيب في

التحليل ما بعد الأكل بساعتين، فلما باعدنا ثلاث ساعات وجدنا المفاجأة ولم يخضعوا لأى علاج !!

العجيب أن الناس تبدأ في تحليل السكر بعد الأكل مباشرة وهذا خطأ فادح فسوف يجد ارتفاعًا كاذبًا في السكر، ولهذا لابد من مرور ساعتين أو أكثر بعد الأكل للتأكد من النسبة الصحيحة.

بعد كل هذه الاكتشافات -بتوفيق الله- وجدنا نتائج هائلة وقد استطعنا تحويل بعض الأطفال الصغار الذين يعالجون بحقن الأنسولين ٤ مرات يوميًّا غير تحاليل الدم ٣ مرات يوميًّا (يعنى ٧ حقن في اليوم) تدريجيًّا إلى النظام الغذائي المتكامل.

والحمد لله نجحنا بتوفيق مع حالات كثيرة ونحن مستمرون -إن شاء الله- ونرحب بالتجارب الناجحة في أي مكان من العالم لنرحم المرضى من مضاعفات مرض السكر، وهي خطيرة جدًّا بدءًا من الضغط المرتفع، وأمراض الكبد والكلى، وسقوط الأسنان، وحتى الغرغرينا وقطع الأطراف، والضعف الجنسي، والعمى وغيرها.

والخلاصة : كيف تكتشف العيب ؟

- **تحليل كمية هرمون الأنسولين (ناضج أم غير ناضج)**

١-كيف تتأكد من مشكلة المستقبلات؟

٢- كيف تحدد حجم الهرمونات المضادة للأنسولين (الكورتيزون مثلًا)؟

٣-مشكلة وقت الامتصاص للسكر والتحاليل بالساعات؟

٤-خلايا B-Cells كيف تكتشفها؟ وكيف تحييها؟ وكذلك الأجسام المضادة للأنسولين؟

نظام لعلاج مرض السكر

١ - تعريف مرض السكر

هو مرض ناتج عن خلل هرمونات الجسم، وليس لنقص الأنسولين فقط؛ فقد يكون السكر بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية، أو بسبب هرمونات الحمل، أو بسبب عصبي، أو بسبب زيادة الدهون، والسمنة، ومعرفة سبب السكر بالتحاليل الدقيقة توفر تكاليف العلاج، وعمومًا مرض السكر يجب أن يعالج قبل أي مرض آخر في الجسم فبعلاج السكر يمكن أن يعالج الكبد، والمفاصل، والعيون، والأسنان، والصداع، وجميع أعراض السكر.

٢ - وإذا أهمل علاج السكر

فربما يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية في القدمين، أو القلب (ذبحة) أو الكلى، وربما يؤدي إلى تلف الأعصاب، وفقد الإحساس، والعمى، وعدم التئام الجروح، وكل إنسان يختلف عن الآخر في الأعراض.

٣- فربما كانت أعراض السكر

هي العطش المستمر، وكثرة التبول، وربما كانت في الهرش المستمر، وربما كانت في الهُزال، والنحافة، وفقد الوزن، وربما كانت في آلام المفاصل فقط (وخاصة الركبتين والكتف) وهكذا تختلف الأعراض من شخص لشخص.

٤ - تحاليل السكر الدقيقة

هي الأهم في متابعة مرض السكر، ويمكن أن تكون يوميًّا في الأطفال، وأسبوعيًّا للكبار، وذلك لضبط كمية الدواء، أو الطعام، والاكتفاء بأخذ الدواء دون تحاليل منتظمة كل أسبوع هو نوع من العبث والإهمال.

٥- **مفردات علاج السكر كثيرة، أهمها:**

- المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل السكر بنسبة ٢٠ ٪ .
- حزام عريض للبطن (إن كانت كبيرة) يذيب الدهون.
- الابتعاد عن السكريات، والحلويات، والدهون، والعنب، والفراولة، والمانجو، والمكرونة و(المحشي)، والفطائر، والماء المثلج، واللحوم الحمراء.
- حقن سم النحل (تنشط إفراز الأنسولين يوم بعد يوم).

العناية بأقدام مريض السكر من أهم خطوات العلاج، وإلا تحولت إلى غرغرينا، ولذلك يجب على مريض السكر عمل ما يلي:

- حِنّاء القدمين المركبة يوميًّا لتجديد الشعيرات الدموية باستمرار (مع الماء الساخن).
- حمام ساخن للقدمين (بالخردل والزنجبيل) باستمرار يوميًّا.
- دهان وتدليك الوجة، واليدين، والقدمين بالزيوت لتنشيط الدورة الدموية ٣ مرات يوميًّا، والتدليك حتى احمرار الجلد.
- ملعقة العسل المر (المركب) + البروبليس+ملعقة خل الأعشاب +½ كوب ماء يقلل مستوى سكر الدم بنسبة ٢٠٪ قبل الأكل ٣ مرات يوميًّا.
- مشروب (البردقوش + روزماري+ مريمية) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٣٠ ٪ مرتين يوميًّا.
- مشروب (الحلبة الحصى + صموة + زعتر) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل سكر الدم ٢٥٪ مرة كل يوم.
- تناول (حب الرشاد + عشب لسان العصافير+ الخردل) نصف ملعقة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪ مرة كل يوم.
- تناول (أوراق الفراولة+ بذور الرجلة+ بذر كرنب+ مرأ وصبر+ سنامكي) ملعقة صغيرة من المخلوط يقلل السكر ٢٠٪ مرة كل يوم.

- تنـاول (راونـد +كينـا+صـمغ عـربي) نـصف ملعقـة صـغيرة مـن المخلـوط يقلـل السكر ٢٠٪.
- ثمـرة الجوافـة، أو ثمـرة التفـاح، أو الحـرنكش، أوالليمـون والبرتقـال، أو (الجريـب فروت) تقلل السكر ١٥٪.
- الحبوب النابتة (البروتين النباتي): فول نابت - حمص شام منقوع- فاصوليا، أو لوبيا (منقوع ومسلوق) العدس بقشره (مسلوق) - الترمس المنقوع - الحلبة منقوع - القمح منقوع (بليلة) والاعتماد عليها يقلل جرعة الأنسولين ٤٠٪ بمعدل كوب واحد في الوجبة مع الشوربة، والاستغناء تمامًا عن أقراص علاج السكر بالتدريج.
- ملعقة زيت الزيتون + ثمرة بصل مبشورة + فص ثوم مهروس + بقدونس أخضر + كوب زبادي (سلطة زبادي) يقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- كوب الحرنكش يقلل سكر الدم بنسبة ٤٠٪ (وهو أعلى مركب لضبط السكر).
- مضغ ملعقة صغيرة كزبرة جافة يقلل السكر بنسبة ٣٠٪ خلال ساعة واحدة فقط.
- سـلطة عـلاج الـسكر (بـصلة مبـشورة + جـزر مبـشور + فـص ثـوم مهـروس + خرشوف+ ورق خل + رأس فجلة + بقدونس أخضر+ جرجير أخضر+ملعقة زيت زيتون+خس+خيار) تقلل السكر بنسبة ٢٠٪.
- شوربة الحبوب النابتة لعلاج السكر: (بصلة +٢فص ثوم +٢ورق لورا +٢فص حبهان + أي خضار) تضاف ساخنة إلى كوب منقوع الحبوب تقلل السكر بنسبة ٤٠٪.
- البروتين المسموح به هو البروتين النباتي (الحبوب النابتة)أو الفراخ أو السمك بدون جلد، أو البيض واحدة مسلوقة يوميًا.
- الوجبات الصغيرة المتكررة (خمس وجبات يوميًا) هي المطلوبة لضمان ثبات مستوى السكر في الدم، وتتكون من (كوب مشروب + سلطة علاج السكر+ شوربة

الحبوب النابتة +فاكهة علاج السكر + سلاطة زبادي + بروتين مسموح به)+ ½ رغيف بلدي.

- الطعام اللذيذ (السلطة والشوربة) وكذا المشروب العلاجي، ونحن لا نعذب أحدًا بطعام، أو شراب.
- مشروب الشعير: (ملعقة كبيرة في كوب ماء وتغلي لمدة خمس دقائق، ويمكن أن يضاف إليها ملعقة بقدونس، أو ورق لورا) تضبط السكر، وتخلص الجسم من الأملاح، والدهون الزائدة، ولكن ممنوع التلبينة لمريض السكر(مطحون الشعير) وكذلك ممنوع زيت حبة البركة شربًا (يسبب قرحًا في المعدة).
- البرنامج الغذائي لعلاج مرض السكر يضبط هرمونات الجسم كلها، وبالتالي يضبط ضغط الدم، ومشكلات الدورة الشهرية، فالحذر الحذر من أخذ أدوية الضغط فقد يهبط الضغط فجأة.
- شرب الماء بانتظام ضروري لمريض السكر (الماء الفاتر وليس المثلج) لأنة يقلل تركيز السكر في الدم ويمنع ترسب الأملاح في الكليتين، وأفضل وسيلة لتحديد كمية الماء للشرب هي ملاحظة لون البول، فإن كان غامقًا (أي مركّزًا) وجب أن تشرب كمية أكبر من الماء.
- مريض السكر يحذر من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا، والشيكولاتة؛ وأفضل منها ماء الشعير، والينسون، والحلبة، والشمر، و(الجريب فروت)، والقرفة، والزنجبيل، والدوم، والبردقوش، فهي مشروبات صحية ومفيدة.

أضرار الغسيل الكلوي

١- **شلل المريض، وإعاقته عن العمل**: حيث يتطلب الغسيل الكلوي حوالي ٤ ساعات على جهاز الغسيل (غير الانتظار للدور) وفي اليوم التالى نوم، وبعده غسيل وهكذا (يوم بعد يوم) وهذا لا يرجى منه خير ولا عمل ولا إنتاج.

٢- **ضمور الكليتين**: فمن المعروف أن العضو الذي يستخدم يَقوَى، والذي لا يستخدم يضمر، والكلى تضمر بالغسيل كل سنة حوالي نصف إلى واحد سنتيمتر، فإذا كانت الكلية الطبيعية حوالي (١٠- ١٢سم طولًا) مثلًا فبعد عامين تصبح (٨-١٠سم طولًا).. وهكذا حسب سنوات الغسيل حتى تصل إلى الضمور التام، والتعفن داخل الجسم End- Stage.

٣- **توقف إدرار البول**: ومن المعروف أن الكلى تطرد الماء الزائد عن الجسم، ومعه البولينا، والكرياتيين، وحامض البوليك، وبقايا السموم، والأدوية؛ فإذا كنت تسحب الماء على جهاز الغسيل فماذا تبقي للكلى لإخراجه؟ وهكذا لا يتبول مريض الغسيل الكلوي.

٤- **وقف العرق**: سبحان الله العرق والبول في الإنسان في علاقة عكسية، فإذا زاد البول قل العرق، وإذا قلَّ البول زاد العرق، ولكن الحمد لله بالغسيل الكلوي يتوقف العرق أيضًا بعد توقف التبول.

٥- **الأنيميا الحادة**: فمعروف أن الكلية تصنع هرمون الأريثروبويتين المسؤول عن تنشيط نخاع العظام لعمل كرات الدم، وضعف الكلية يعنى نقص إفراز الهرمون، والأنيميا، والهبوط والدوخة.

٦- **اضطراب ضغط الدم**: والكلية هي المسؤولة عن ضغط الدم عن طريق الأنجيوتنسين، وضعفها معناه نقص الإفراز واضطراب الضغط ارتفاعًا، وانخفاضًا،

٧- **انتقال العدوى الفيروسية**: مثل فيروسات الكبد، وغيرها وهذا أكيد.

٨- **الضرر الأكبر للغسيل الكلوي هو خراب البلاد**: فجلسة الغسيل تتكلف (١٥٠) مائة وخمسين جنيهًا، ومما استجد عند البعض:الغسيل ٣ مرات أسبوعيًّا لجميع الحالات مهما اختلفت التحاليل، وحجم الكلية، وحجم البول.. فهذه اعتبارات لا تهم!!

وبالحساب يتكلف مريض الغسيل ٤٥٠ جنيهًا في الأسبوع أي حوالي ألفي جنيه كل شهر أي حوالي ٢٤ ألف جنيه في السنة، وبالطبع كل هذا على نفقة الدولة؛ فتصوّر كم مريض يغسل؟ ولماذا يحرص الأطباء على الغسيل؟!

والسؤال: مادامت أضرار الغسيل كثيرة هكذا، وخراب على الدولة؛ فلماذا الغسيل؟ ومتى يضطر المريض للغسيل؟ وما هو البديل؟

والإجابة: المراجع الأجنبية علمتنا أننا نبدأ في الغسيل الكلوي عندما يرتفع الكرياتين في الدم أكثر من ١٠مليجم ٪ أو أكبر، والعجيب أننا هنا نتسرع في الغسيل الكلوي حتى ونسبة الكرياتيين ٤ ملجم٪ ويتدهور المريض، وتصبح نسبة الكرياتتن ١٦ملجم٪ وهو يغسل ثلاث مرات في الأسبوع !!! وأصبحنا ندفع دفعًا نحو الغسيل الكلوي!!

ويالها من نكسة لمن وصل الكرياتيين عنده إلى ١٢أو ١٦٪ وهو لا يغسل، لكن لو كان يغسل فهو مواطن صالح!!

فنحن إذا لا نرحب بالغسيل الكلوي أبدا مادام المريض يتبول، ويمارس عمله مهما كانت قيمة البولينا، أو الكرياتيين(فالجسم يقوم بالتكيف الذاتي مع التغيير)

الحالة الوحيدة التي نوصي فيها بالغسيل إذا رقد المريض، ولم يستطع الحركة، وزادت البولينا عن ٢٥٠ ملجم٪ (الطبيعي ٢٠- ٤٠) وزاد الكرياتيين عن ١٦ ملجم ٪ (الطبيعي ٠.٦-١.٢ ملجم٪) وعند توقف المريض عن التبول هنا يجب الغسيل التجريبي مرة أومرتين

مع تطبيق المواد التي تنشِّط الكلى؛ أي لا تعتبر المريض أسير الغسيل الكلوي بقية عمره إلا إذا كان عنده ضمور الكليتين (أقل من ٥سم طولًا) وزادت البولينا عن ٢٥٠، والكرياتيين عن ١٦، وقلت نسبة التبول اليومي (بدون غسيل) عن نصف لتر من البول رغم شرب السوائل الساخنة.

- ما هو مصير الغسيل الكلوي؟ وما هو البديل؟

بعد الأضرار الثمانية للغسيل الكلوي التي ذكرناها ينتهي الحال بمريض الغسيل الكلوي ليس بالشفاء -استغفر الله- ولكن بضمور الكليتين، وبالطبع المرحلة التالية للغسيل الكلوي المعروف طبيًّا هي نقل الكلى، أو زرع الكلى، نبحث عن شخص نشترى منه كلية (ونقول أنه تبرع بها) عملية تتكلف حوالي ¼مليون جنية الآن...

والبديل.. وجدنا أكثر من ثلاثين مادة طبيعية تفتت الحصوات، والأملاح، وتعيد تكوين نسيج الكلى المتهتك، وتحافظ على ما تبقّى، ونحن نعلن دائمًا أن مريض الكلى له علاج -مهما كانت التحاليل- إذا كان حجم الكليتين مناسبًا، وكمية البول أكبر من نصف لتر كل يوم، ولم يتورم الجسم بالماء، أي لم يصل إلى الفشل التام، وحتى الغسيل الكلوي يمكن إحياء الكليتين بالتدريج لتعود إلى العمل بعد الشلل الذي أحدثه الغسيل بالشروط السابقة.

إن الذي ينظر إلى زرع الكلى على أنه العلاج الأكيد هو شخص واهم، فالذي تبرع بالكلى بعد عشر سنوات تعبت كليته الوحيدة الباقية، واحتاج هو أيضًا إلى من يتبرع له (يبيع له كلية).

وكذلك الشخص الذي زرعت فيه كلية غريبة رغم كل الأدوية الكثيرة التي يأخذها لمنع الجسم من رفض الكلية.

والأفضل هو المحافظة على الكلى التي خلقها الله سبحانه لنا، ومحاولة إحيائها إذا تعبت، أو التهبت، وليس القضاء عليها بالغسيل الكلوي؟ والعلاج البديل أكيد، وفعال بإذن الله !!

ارجع إلى كتاب المؤلف (علاج الكلى) لتعرف كيف تعيد تكوين الكاى بعد فشلها، وهل يمكن إعادة الكلى إلى وظائفها؟

علاج الجهاز الهضمي

المعدة بيت الداء، وسبب المرض، يمكن للإنسان أن يصاب بتلبك معوي، أو مغص يعقبه إسهال، أو امساك، وذلك نتيجة لأكلة ملوثة، أو لسهر طويل، أو نتيجة للتعرض الطويل للمروحة، وجهاز التكييف.

هذا المغص، وهذه الحموضة سرعان ما تزول إذا ابتعدنا عن السبب، وتناولنا مشروبات ساخنة خفيفة مثل الينسون، والكراوية، والنعناع، والحلبة، والشمر، والكركدية وغيرها.

وهذا ما نفعلة مع الأطفال الرضع إذا كانوا يعانون من مغص، أو انتفاخات.. ومعروف أن الغشاء المخاطي المبطن للقناة الهضمية كلها - من أول الشفاه، واللثة، واللسان مرورًا بالمريء، والمعدة، والاثنى عشر، وبقية الأمعاء الرفيعة، والقولون- يجدد نفسه باستمرار بطريقة سريعة جدًّا، ومعنى هذا أن القرحة إذا تكونت، وبعدنا عن الأسباب فإنها سرعان ما تلتئم.

لكن المشكلة في زماننا أننا لا نبتعد عن أسباب تقرحات المعدة، والقولون، فالتدخين أهم أسباب القرح لا يمكن لصاحبه أن يقلع عنه إلا بمعجزة، وتناول اللحوم الحمراء، والدهون، واللحوم المصنعة، والمخللات من أسباب القرح، والحموضة، وقد أكثر الناس منها.

وطريقة طهي الطعام (المسبك) تجعله معقدًا، ومسببًا للأمراض، وهذا (المسبك) موجود حتى في المستشفيات فضلًا عن البيوت؛ وكذلك القهوة، والكولا، والشيكولاتة، والحلويات، والمخبوزات، والماء المثلج، والأدوية (وخاصة المسكنات، والمضادات الحيوية)كلها تسبب قرحًا للمعدة، والأمعاء؛ والعجيب أنني رأيت العديد من الحالات في

الرعاية المركزة تعاني من نزيف في المعدة، وتتقيأ دمًا بسبب الأدوية، والمسكنات، لأن المعدة عندهم انثقبت من كثرة الأدوية PERFORATED PEPTIC ulcer

ولم تعد المشكلة عند المرضى وحدهم بل المشكلة أصبحت في الأطباء -أيضًا- فالمريض يشتكي قرحة في أمعائه، وحموضة، والطبيب يكتب المسكنات، والمضادات الحيوية، ويتكرم فيكتب مضادات للحموضة، ويظن بذلك أن القرح سوف تلتئم.

من هنا لم نجد قرحة معدة قد التأمت، وبالعكس يطول الزمن في العلاج، ومن المرضى من يعالج القرحة منذ عشر سنوات! ومنهم أكثر، وبدأ الناس يكرهون الدواء من طول استعماله، وغلاء ثمنه، وعدم فائدته؛ فهل قرح المعدة، والقولون تلتئم فعلًا في حدود شهر واحد؟ نعم هذا هو الجديد الذي قدمناه ... وبتوفيق الله تعالى.

أوقفنا جميع الأدوية والأطعمة، وما كان ضروريًا من الدواء حولناه إلى أية صورة أخرى غير الفم (حقن أو لصق جلدي أو لبوس).

وأكرمنا الله -سبحانه وتعالى- بالتئام القرح المزمنة في المعدة والقولون في حدود شهر واحد فقط (بعد معاناة مع الأدوية عمرها عدة سنوات).

- **وقدمنا النظام الغذائي الآتي:**
- أولًا: نصف كوب ماء ساخن قبل الأكل، أو مشروب الحلبة، أو الينسون، أو الكراوية، أو الشمر، أو الشعير (أي نصف كوب ساخن يمهد للطعام).
- ثانيًا: لابد من مضغ الطعام جيدًا.. وإعادة المضغ، لأن أكثر المرضى يسرع في الطعام، ويبلع بسرعة دون مضغ، وتكون النتيجة عسر الهضم، وبقاء الطعام فترة طويلة في الأمعاء دون هضم، أو امتصاص، فالبداية مضغ جيد، وبتأنٍ.
- ثالثًا: ممنوع الشبع (نصف أكلة).. فلابد أن نقوم من الطعام، ونحن نشتهيه، فكلما امتلأت المعدة تعسرت في الهضم، وزادت الحموضة، واتسعت الفرقة.

- رابعًا: بعد الأكل لابد من هاضم (ماء الشعير، أو فاكهة هاضمة) ومن أفضل الفواكه الهاضمة(كف بطيخ - مائة جرام عنب- ثلاث ثمرات تين ناضج - ثمرة تفاح - ثمرة رمان حلو- ثمرة باباظ - ثمرة أناناس حقيقي).
- خامسًا: لا نأكل بعد الطعام حلويات مخبوزة، فتلك تسبب التعفن في الأمعاء؛ ولا تكثر من الشراب أثناء الأكل.
- سادسًا: لابد من المشي كل يوم ساعة كاملة حتي يهضم الطعام أسرع، ويتحرك في الأمعاء؛ فالكسل عدو الإنسان في أية مرحلة سنية.
- سابعًا: وجد أن هناك بعض العصائر تسرع بالتئام قرح المعدة، والقولون، وأهمها عصير الرمان الحلو (يقشر الرمان، ويؤخذ القلب + الحب، ويعصر، ويُصفَّى منه½ كوب محلي قبل الأكل ثلاث مرات) كما ثبت أن سلطة الزبادي (كوب زبادي+ فص ثوم مهروس + بقدونس أخضر) من أوهن الأطعمة الهاضمة، وكذلك مغلي الشعير (ملعقة كبيرة تغلى في ٢ كوب ماء لمدة عشر دقائق فقط، كذلك نصف ملعقة صغيرة من الخميرة (أو قرص خميرة كل يوم).
- ثامنًا: يبتعد مريض القرحة تمامًا عن أسباب القرحة، وجميع الأدوية، ويهتم بالمشروبات الساخنة (حتى في الجو الساخن)، ويبتعد كذلك عن المثلجات، وهواء المروحة المباشر، والتكييف.
- تاسعًا: كل هذه المشروبات الساخنة تصلح المعدة، وتعالج القرحة بدءًا من الماء الساخن، وكذلك مغلي الكرفس، والكزبرة، والكمون، والبقدونس، ومغلي الحلبة، والشمر، وشراب البردقوش، وزهر الليمون، والبابونج، والينسون، والقرفة، والكراوية، وحبة البركة، وأشد التحذير من الأدوية، والمسكنات، ومضادات الحموضة، فكلها لها آثار جانبية مدمرة على الجهاز الهضمي.

- عاشرًا: إذا كان الأطفال يعانون دائمًا من سوء الهضم المستمر بسبب الرضاعة الطبيعية من الأم؛ فالمفروض علاج الأم المريضة، وليس علاج الرضيع (إلا إذا كان هناك مصدر غذائي خارجي) فبعلاج الأم بالنظام الغذائي الصحيح يتحسن اللبن، وبالتالي يتحسن الرضيع.
- حادي عشر: نحذر بقوة من الشاي الثقيل، والقهوة، والكولا، وجميع المياه الغازية (عدا ماء الشعير) كما نحذر من حبة البركة الذي يأخذه الناس بلا حساب، ويسبب قرح الجهاز الهضمي.
- ثاني عشر: لابد لمريض الجهاز الهضمي من التأكد من التبرز كل يوم، فالإمساك له أضرار كثيرة، ولابد من الحرص على الأغذية البسيطة سهلة الهضم من الزبادي، وعسل النحل، والفول النابت، والبليلة، والسلطة الخضراء، ومغلي الشعير (مرتين يوميًّا)، وشوربة الخضار الصحية (نصف تسوية) وهي لذيذة الطعم.

النظام الغذائي لعلاج مشكلات الجهاز الهضمي

قد يكون مرض السكر، أو مرض الكبد المزمن، أو ضعف عضلة القلب، أو حتى كثرة الأملاح هي السبب في مشكلات الجهاز الهضمي؛ فلابد من التحاليل السابقة لتحديد السبب أولًا.

- **أولا : علاج المغص، والغازات، وعسر الهضم.**

مضغ ملعقة صغيرة من الشمر، أو الكمون الصحيح، أو الكزبرة ببطء، أو فص حبهان قبل الأكل مباشرة، أو مضغ قرن خروب صغير.

أي مشروب ساخن قليل السكر من الينسون، أو الكمون الصحيح، أو الشمر، أو الحلبة، أو النعناع، أو الشعير، أو الكراوية، ويمكن وضع عشبين، أو ثلاثة معًا (مثل الشاي الكشري) والأهم مغلي ٣ فصوص حبهان في كوب ماء قبل الأكل.

- ٢ ملعقة خل أعشاب في ½ كوب ماء قبل الأكل.

- ٢ ملعقة كبيرة حلبة نابتة (على قطن مبلل).
- ٢ ملعقة كبيرة بنجر مسلوق، أو خرشوف (يزيد إفراز الصفراء ٤ مرات).
- ١/٢ ملعقة خميرة بيرة + كوب سلطة زبادي (زبادي +فص ثوم مهروس)، وتترك ١/٢ ساعة قبل الأكل.
- الفواكه الهاضمة: ١٠٠ جم عنب، أو كف بطيخ، أو ثمرة رمان، أو ثمرة كمثرى، أو ثمرة تفاح، أو تين برشومي، أو أناناس حقيقي، أو كريز، أو توت، أو كوب عصير فاكهة مما سبق (طازج)، أو ماء شعير.
- أي مشروب ساخن يضاف إليه نصف ليمونة (بدون عصير)، أو يضاف إليه ١/٢ ملعقة زهر ليمون، أو ١/٤ ملعقة زعتر.
- يشرب نصف أي مشروب مغلي (مما سبق) قبل الأكل، ويمضغ الأكل جيدًا- يعاد المضغ قبل البلع، ولا يشبع (نصف أكلة فقط)، وبعد الأكل لابد من هاضم (مما سبق).
- المشي كل يوم ساعة يحسن الهضم جدًا، وكذلك تدليك البطن نصف ساعة في اتجاه عقارب الساعة مرتين يوميًّا.
- يُمنَع عن المريض الشبع، والسهر، والمطلوب حزام عريض للبطن للوقاية من صدمات البرد.
- وممنوع أخذ أي دواء غير مكتوب هنا، وممنوع التدخين، أو الجلوس بجوار مدخن.
- وممنوع السكريات، والمخللات، والدهون، واللحوم الحمراء، والفطائر، والكولا، والبيبسي، والشيكولاتة، والمانجو، والفراولة، والشاي، والقهوة، والفول، والطعمية، والماء المثلج، وهواء المروحة، والأطعمة المحفوظة، والرنجة، والجبن الرومي.

- **ثانيًا: علاج الحموضة وقرحة المعدة والقولون.**

أسرع علاج لقرحة المعدة والحموضة هو الابتعاد عن المدخنين، والامتناع عن تناول الأدوية، والمسكنات، والمضادات الحيوية، فهي من أهم أسباب قرحة المعدة.

مطلوب الامتناع تمامًا عن اللحوم الحمراء، والدهون، والمخللات، و(المسبك)، والقهوة، والشاي، والكولا، والشيكولاتة، والمانجو، والأطعمة المحفوظة، والمخبوزات - حتى البقسماط -، والماء المثلج، والتكييف، والمروحة، وكل طعام يسبب لك الحموضة.

كل هذه الوصفات فعالة جدًّا في علاج القرحة فاختر منها ما يناسبك؛ المهم أن تبتعد عن أسباب القرحة، والأدوية:

- مغلي نصف كوب ماء قبل الأكل بانتظام.
- عصير الرمان الحلو (½ كوب قبل الأكل وبعده) يعالج القرحة في أسبوعين فقط، مضغ اللبان ١/ ٢ ساعة قبل الأكل ٣ مرات مهم جدًّا للهضم.
- مغلي، أو منقوع ملعقة صغيرة لبان دكر في كوب ماء + ملعقة خل أعشاب يعالج قرح المعدة، والأمعاء حتى لو كان هناك نزيف.
- مغلي ٢/ ١ ملعقة بذر كتان في كوب ماء يصب على ٤/ ١ ملعقة راوند مطحون.
- أي مشروب ساخن مثل: (٢/ ١ ينسون +٤/ ١ قرفة + ٢/ ١ كراوية)، أو (٢/ ١ بردقوش +٤/ ١ روزماري + ٢/ ١ حلبة +٢/ ١ شمر).
- الحبوب النابتة مثل: الشعير، والحلبة النابتة، والقمح النابت، والفول النابت.
- مغلي الشعير + الكرفس، أو البقدونس (ملعقة كبيرة شعير في ٢ كوب ماء تغلي خمس دقائق).
- راجع جميع علاجات عسر الهضم، والمغص (عشرة بنود +الممنوعات).

- ٢/١ كوب من عصير ورق الكرنب، أو عصير البطاطس (النية)، أو ملعقة نشا تذاب في ٢/١ كوب ماء .
- ملعقة صغيرة عرقسوس تقلب بقوة في ٤/١ كوب ماء، وتشرب بسرعة، تخفف آلام المعدة في خمس دقائق، وممكن إضافة ١/ ٤ ملعقة رواند مطحون.
- البروبليس (جرام واحد يوميًّا) موجود الآن في صورة أقراص يعالج القرحة في أسبوع واحد، بشرط الابتعاد عن الأسباب المؤدية إليها.
- الإكثار من تناول الخيار، والخس الطازج، واللبن الرايب مع مراجعة كل ما سبق.
- **ثالثًا : النزلات المعوية، والأسهال (الدوسونتاريا).**

١- مركب مضاد طبيعي: كيلو عسل نحل + جرام صمغ نحل + ٥ جرام حبوب لقاح +٥ جرام حبة البركة + ٥جرام زنجبيل يقلب جيدًا، وتؤخذ ملعقة كبيرة كل ساعتين + قطرات من عصير الليمون.

٢- مركب لترميم الغشاء المخاطى للأمعاء.

١ كيلو عسل نحل + ملعقة عرقسوس + ملعقة بذر كتان مطحون + ملعقة حلبة مطحونة + ملعقة حب الرشاد مطحون + ملعقة حناء مطحونة + ملعقة كثيرا مطحونة؛ يقلَّب جيدًا، وتؤخذ ملعقة كبيرة كل ٦ ساعات.

٣- مشروب ساخن كل ٣ ساعات محلى بمعلقة عسل نحل.. وتوضع فيه نصف ليمونة بقشرها (دون عصر) راجع علاج المغص، وعسر الهضم.

٤- الثوم المهروس في كوب الزبادي (٣ فصوص فقط) ينقع قبل الأكل بساعة، ويمكن إضافة بصلة مبشورة، أو بصلة نصف تسوية كل ٣ ساعات.

٥- ٢/ ١ ملعقة من قشر الرمان المجفف المطحون.. كل ٦ ساعات حتى يتوقف الإسهال.

٦- من الممكن علاج الإسهال باستخدام فنجان قهوة، أو شاي + ٢/ ١ليمونة حتى يتوقف الإسهال.

- **رابعا : علاج الإمساك المزمن.**
- ملعقة عسل نحل مركب + خل الأعشاب + ٢/ ١ كوب ماء ساخن قبل الأكل ٣ مرات يوميًا.
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم، أو زيت الزيتون، أو زيت بذر الكتان قبل الأكل، أو توضع على الأكل + عصير نصف ليمونة.
- (٢/ ١ بذر قطونا + ٢/ ١ ملعقة بذر كتان + ٢/ ١ ملعقة حلبة حصى + ٢/ ١ ملعقة شمر) سفوفا أو تغلى خمس دقائق.
- (٤/ ١ ملعقة راوند + ملعقة سنا مطحون + ٢/ ١ ملعقة حلبة حصى + ٢/ ١ شمر) سفوفا أو تغلى خمس دقائق.
- سلطة الخضراوات (٣مرات يوميًّا) طازجة في الحال (خس، وجزر مبشور، وبصل مبشور، وبقدونس، وجرجير، وكرفس، وخل، وزيت.
- الفواكه الملَيِّنة (بلح، وتين، وبطيخ، وتوت، وعنب ....).
- ٢/ ١ ملعقة خميرة في كوب سلطة زبادي.
- المشي لمدة ساعة يوميًّا مع تدليك البطن دائريا مع حقنة شرجية يومًا بعد يوم.
- العلاج ٤، ٣، ٢، ١ من علاج الإسهال مهم جدًّا جدًّا.

الأنيميا (نقص كرات الدم)

أسباب الإصابة

- قد يتعرض الإنسان لحادث؛ فينزف دمًا كثيرًا.
- أو قد يصاب بسوء تغذية.
- أو قد يصاب بمرض مزمن يؤدي إلى نزيف كميات مستمرة من الدم.
- وقد تكون وراثية نتيجة خلل في الكروموسومات.
- وقد تكون الأنيميا خبيثة مصحوبة بأمراض مزمنه، أو أورام.
- البواسير التي تنزف باستمرار تسبب الأنيميا.
- وكذلك النزيف الرحمي الناتج عن اضطراب الهرمونات عند بعض السيدات.
- كذلك أمراض الكلى؛ فكلها تؤدي إلى الأنيميا لأن الكلية تفرز هرمون Erythropoietin وهو الذي يحفز نخاع العظام على إنتاج كرات الدم، فإذا مرضت الكلية نقص الهرمون، وظهرت الأنيميا.
- وكذلك قرح المعدة، والقولون؛ فإنها تؤدي إلى عدم امتصاص الطعام أصلًا، فلا يمكن للمضغ أن يصنع كرات الدم الحمراء.
- كذلك يمكن أن يكون سبب الأنيميا هو الطحال؛ ذلك لأن الطحال هو الذي يخلص الجسم من الكرات العجوزة (أكثر من ١٢٠ يومًا) لكن لسبب ما قد ينشط الطحال، ويلتهم كرات الدم، والصفائح، ويصبح الطحال نفسه خطرًا على الجسم Hyper Spleenisin

الأعراض المصاحبة

- من العجيب أن الأنيميا مثل مرض السكر يمكنها أن تؤدي إلى جميع الأمراض:

١ - وتبدأ أعراض نقص كرات الدم من الدوخة، والزغللة، والنهجان.

٢ - والكسل، وطول النوم، وعدم التركيز، والنسيان، وشحوب الوجه.

٣- وبهتان لون الشفتين من الداخل، وسواد تحت العين.

٤- كما يمكن للأنيميا أن تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وهشاشة العظام.

٥- ويمكنها أن تؤدي إلى صداع مزمن.

٦- ويمكنها أن تؤدي إلى متاعبَ في الكلى، وآلام المفاصل، وهبوط الضغط، وأعراض كثيرة أخرى تفتح على المريض أبواب التحاليل، والفحوص الكثيرة الغالية.

طرق العلاج

من العجيب أن البعض يعتقد أن علاج الأنيميا هو:

١- أقراص الحديد، وكأن مشكلات الهضم، وسوء التغذية، وكثرة الأدوية التي تضر نخاع العظام -مصنع إنتاج كرات الدم- كلها تُحَلُّ بأقراص الحديد.

٢- ومن العادات المخطئة الراسخة عند الأطباء، والمرضى أن علاج الأنيميا هو الكبد، والعسل الأسود، والسبانخ! ولنا هنا وقفة:

فالكبد: هو مصفاة السموم عند الحيوان، وعندما كانت الحيونات تأكل طعامًا نظيفًا غير مرشوش بالمبيدات والأسمدة؛ كانت الأكباد نظيفة! ولكن بعدما أسرف الفلاحون في رش المحاصيل بالمبيدات السامة؛ هل نتوقع نظافة الكبد؟ إذا كان البشر قد أصيبوا بتليف الكبد (أو تليف جزء منه إلا من رحم الله) فما بالنا بالحيوان؟!

أما العسل الأسود: فهو ناتج من نواتج صناعة السكر من القصب، ويمكن أن تحلل ما فيه من الرواسب، والشوائب لتعرف كيف يصنع.

وأما السبانخ: فإذا كانت نظيفة من الرش، والمبيدات فإن الحديد فيها صعب الهضم، والامتصاص لأسباب كثيرة.

وقد تكون الأنيميا بسيطة تعالج بنظام غذائي.. وبقي أن نعرف أهم الأطعمة التي تعالج بها الأنيميا، وقبل أن نعرفها لابد من التأكد من عدم وجود مرض مزمن، وإذا وجد فيجب علاج المرض مع الأنيميا، وقد تكون الأنيميا مصحوبة بمشكلة كبيرة في نخاع العظام (مثل حالات سرطان الدم)، أو مشكلة في الهيموجلوبين نفسه، وهنا لابد من التحاليل الطبيه للدم ونخاع العظام، بل وتحاليل الهيموجلوبين عن طريق الفصل الكهربي Electrophoresis وبعد علاج السبب نبدأ في تنشيط نخاع العظام لإنتاج الكرات الحمراء.

الأطعمة التالية تنشط النخاع لإنتاج الكرات الحمراء

١- العسل الجبلي + غذاء الملكات + حبوب اللقاح

٢- مشروب الصباح المكون من: (حلبة حصى +١/ ٤ كوب لبن +٣ بلحات أو عجوة+ ملعقة عسل نحل) ويؤكل حصى الحلبة فهو من أهم علاجات الأنيميا، وكذلك البلح أو العجوة (أي نوع).

٣- وهناك مشروب آخر (حلبة + شمر + ينسون) ملعقة لكل نوع مثل الشاي الكشري وهو لذيذ الطعم سريع المفعول.

٤- إذا كان جزيء الهيموجلوبين مكونًا من جزيئين ملح الحديد (الهيم)، والبروتين (الجلوبين) فلابد من البروتين الخفيف في علاج الأنيميا من بيض مسلوق (نصف تسوية) + لبن أو زبادي + شريحة سمك، أو فراخ بدون جلد والسلطة الخضراء الورقية (خس+ جزر + بصل +بقدونس +كزبرة +كرفس) من أهم علاجات الأنيميا، ويبدو أن إهمالها مع الطعام بحجة أنها ترف؟ وكثير من المطاعم لا تقدم السلطة مع الطعام حتى محلات المكرونة (الكشري) تتعجب إذا طلب أحد السلطة الخضراء.





١٠- أدوية الضغط في غاية الخطورة، وآثارها الجانبية سيئة، وأهمها ضياع القدرة الجنسية بالإضافة إلى أضرارها على الكلى، والكبد، ولو لم يكن لها ضر سوى هذا؛ لوجب البحث عن بديل طبيعي آمن.

١١- إن الدواء مهما كان يفقد تأثيره في الجسم بالتدريج، وبعد شهور، أو سنوات يجب تغييره، والأطباء يعرفون ذلك، ولكن المرضى يأخذون الأدوية من باب التعود لا أكثر.

١٢- الضغط المنخفض لا يقل خطورة عن الضغط المرتفع، وإذا كان الضغط المرتفع يؤدي إلى جلطة، أو نزيف، أو شلل، أو عمى، وله أعراض مثل الصداع، والدوخة، والزغللة؛ فالضغط المنخفض يدمر الكلى، وله أعراض تتشابه مع الضغط المرتفع أيضًا، ولهذا لابد من تكرار قياس ضغط الدم.

١٣- من الخطورة علاج الضغط المنخفض بالمخللات، والحوادق، إنما يعالج الضغط المنخفض بمعلقة عسل نحل كل ساعتين (إذا لم يكن مريضًا بالسكر) أو مشروب ساخن كل ثلاث ساعات، وخاصة القرفة، والزنجبيل، وحبة البركة، والقهوة، والنسكافية؛ ومنقوع الدوم يضبط الضغط المنخفض أيضًا، وإذا لم يتحسن الضغط المنخفض فلابد من الفحوص، والتحاليل الدقيقة، فقد تكون مشكلة في القلب مثلًا.

١٤- لا يوجد مريض ضغط مدى الحياة، كما لا يوجد مريض سكر مدى الحياة، فالظروف تتغير، ومع مئات الأمراض اكتشفت -بتوفيق الله تعالى- أن لكل مرض سببًا، فالضغط المرتفع قد يكون بسبب مشكلة نفسية، أو بسبب ارتفاع الدهون في الدم والسمنة، أو بسبب خلل هرموني في الجسم (الغدة الدرقية مثلًا)، أو بسبب التدخين المستمر والسهر المستمر، أو حتى بسبب كثرة تناول اللحوم والممنوعات، وبمجرد علاج السبب (بعد التأكد بالتحاليل المختلفة، والفحوص) يعتدل الضغط بإذن الله.

١٥- لابد لمريض الضغط من قياس الضغط يوميًا حتى يضبط، ولابد من تغيير الدواء كل فترة، ولابد من تحاليل البول، والأملاح، وصورة دهون كل شهر مرة على الأقل.

١٦- يختلف علاج الضغط حسب السبب؛ فمثلًا:

- إذا كان السبب هو الدهون والسمنة: لابد من الابتعاد عن الدهون، والمسبك، وأخذ مذيبات الدهون(سلطة الزبادي وشوربة السبانخ).
- إذا كان السبب هو الخلل الهرموني؛ فمنقوع الدوم، ومغلي القرنفل (خمس فصوص)، وشراب البردقوش من أهم العلاجات الفورية للضغط.
- إذا كان التدخين هو السبب فلابد من الامتناع التدريجي عن التدخين، فالتدخين يدمر الكلى، والمعدة، والجهاز العصبي.
- إذا كان السبب الأملاح؛ فلابد من الامتناع عن المخللات، واللحوم، والكولا، والفراولة، والمانجو، والشيكولاتة، والشاي، والقهوة؛ فكل هذه مصادر للأملاح؛ ولغسيل الأملاح المترسبة في الجسم لابد من مشروب مغلي الشعير، والبقدونس (ملعقة كبيرة تغلي خمس دقائق في ٢ كوب ماء، وتشرب ٣ مرات يوميًا، ولا نتوقع غسيل الأملاح قبل ستة أشهر على الأقل.

١٧- لا تنس أركان العلاج المتكامل من التفاؤل، والثقة في الله، والنظام الغذائي المعتدل، والنوم ليلًا، والنشاط العضلي المعتدل (العرق جزء من العلاج)، وكذلك الحمام الساخن للقدمين، والنظافة المستمرة بالوضوء، والاغتسال، وتدليك الجسم بقوة صباحًا ومساء، والمضمضة بمغلي القرنفل خمس مرات يوميًا.





ولابد أن نحمد الله -سبحانه وتعالى- إذا علمنا أن الجلد يعكس أغلب الأمراض الداخلية بالإضافة إلى أمراض الجلد الخاصة، وهذه أمثلة : Pigmentation

- فقد نرى تكُّون بعض أجزاء الجلد باللون الأسود كما في البلاجرا، وأمراض الكبد، واضطراب الهرمونات، وفشل الكلى المزمن، والسكر، وحتى مع الحمل.
- وقد نرى تلون الجلد باللون الأصفر كما في مرض الصفراء وأمراض الكلى والكبد، ونلاحظ معه كذلك تلون العين البيضاء باللون الأصفر بدرجات مختلفة تعكس شدة المرض؛ بل قد نجد الصفراء -أيضًا- في مريض القلب.
- وقد نرى الشحوب في الوجه، والأطراف، والشفاه، وذلك في حالات الأنيميا، وأمراض القلب، والأمراض المعدية، والتسمم.
- وقد نرى تورم الجلد Edema في حالات مرض فشل الكلى، أو الكبد، أو القلب، أو سوء التغذية.
- وقد نرى تلون الجلد باللون الأزق Cyanosis وذلك بسبب وجود الهيموجلوبين المختزن Reduced Hb وذلك في حالات مرض القلب، والرئتين، والتسمم، وتليف الكبد (ويظهر اللون الأزرق واضحًا في اللسان Central Cyanosis)، وقد تكون الأطراف فقط هي الزرقاء، وذلك عند البرودة الشديدة، وهنا تكون تدفئة الأطراف فقط هي العلاج Peripheral Cyanosis.
- وحتى ملمس الجلد، فالجلد الجاف يعكس حالة جفاف الجسم كما في التورم المخاطي Myxoedema والإسهال الشديد Sever Diarr وسوء التغذية، ونقص فيتامين(أ)، والعرق الزائد من الجلد يعكس حالات الإثارة العصبية، أو الحمى، وأحيانا مع مرضى الدرن، وتسمم الغدد الدرقية Thyro yo xicosis

- وحتى مرونة الجلد، والتجاعيد كما في كبر السن، وحالات التخسيس بعد السمنة، وما يتبعها من وجود خطوط على الجلد Striae كما في حالات ما بعد الحمل، والسمنة، والتورم بالكورتزيون.
- وليست مشكلة التجاعيد فقط هي التي تؤرق إنما شعر الجسم، وخاصة عند البنات، وهي تعكس حالة من اضطراب الهرمونات (وخاصة زيادة الكورتزيون).
- وتبقى مشكلة البقع الحمراء في الجلد والتي قد تكون قليلة جدًّا كما في مرض الكبد Spider Navie والتي تبيض بالضغط عليها، وقد تكون البقع الحمراء كثيرة كما في مرض النزف، ونقص الصفائح الدموية.. كل هذه التغيرات في الجلد سببها أمراض داخلية، ونكرر القاعدة (أية مشكلة في الجلد؛ فكِّر أولًا في الكلى أو الكبد) فقد يكون الهرش، والخرابيج أول علامة لمرض السكر؟ وكذلك الشحوب الشديد Toxic Face من أهم علامات مرض الكلى، وخاصة مع تورم العينين.
- وقد تبدأ حساسية الجلد ببقع حمراء تكبر، وتنتشر، وقد تتورم أجزاء من الجلد، وتمتلئ بالماء، وبعض المرضى يهرش حتى ينزف الدم من الجلد، ويترك قرحًا تتحول إلى جروح.. تتغطى بعدها بالقشور حتى الشفاء، وبعض الهوام Mites يحفر في جلد البشر أنفاقًا (ونحن لا نراها) وعمومًا نستخدم المحاليل Solutions في الحالات الحادة للجلد الملتهب، والكريم في الحالات المتوسطة، والمرهم (الزيوت) في الحالات المزمنة.

فطريات الجلد

عند ضعف مناعة الجلد، وإهمال النظافة، وكثرة العرق والأملاح، ووجود بعض الأمراض الداخلية تتكاثر الفطريات على الجلد.

والفطريات قد تصيب الرأس بقراع، أو خراج keriort وقد تصيب ثنيات الجلد (تحت الإبطين، والثديين، وبين الفخذين) وقد تصيب أصابع القدمين، وحتى الأظافر.



- يزيد تفتيح البشرة مع الأمل، والتفاؤل، وكثرة الحركة (مشي ساعة كل يوم) ويزيد تفتح البشرة مع كثرة الوضوء، والسجود لله، والنظر في المصحف.
- تزداد قتامة الوجة مع اليأس، والكسل، والسهر، والمعاصي، والكذب، وكذلك أمراض الأنيميا، والسكر، والكلى، والكبد، وضعف المناعة وهي ما يعالج أولًا .

علاج الشعر

لا تنس

- أن معدل نمو الشعر يتراوح ما بين (١-٣) سم فقط في الشهر، ولهذا فالعلاج يأخذ وقتًا أطول، فلا تتعجل النتائج.
- معدل سقوط الشعر الطبيعي من (١٠-٤٠) شعرة كل يوم فلا تنزعج.
- الشعر مرآة الجسم، يعكس حالته في الصحة والمرض، يحزن مع الحزن، ويتساقط مع سوء التغذية.
- الأملاح تسبب مزيدًا من القشرة في الشعر (مع الإفرازات العرقية) كما تسبب في سقوط الشعر، ويفضل استخدام خل الأعشاب للقضاء على القشرة.
- ضعف مناعة الجسم يؤدي إلى تمرّد الفيروسات، والفطريات، وبالتالي ظهور مناطق صلعاء في الشعر (الثعلبة)، ولابد من علاج ضعف المناعة أولًا.
- يفضل استخدام المشط العاج، أو الخشب، وممنوع استعمال المشط البلاستك الليِّن.

علاج سقوط الشعر، والشعر المجعد:

- مغلي ملعقة من الأملج في كوب ماء، ويدلك به فروه الرأس، أو ملعقة من الصبار البلدي تقطع، وتغلي خمس دقائق في نصف كوب زيت زيتون، ويدهن به جذور الشعر، ويغسل بعد ساعة بالماء الدافي ء (يوميًّا).
- الحناء + حب الرشاد + الزنجبيل + الشاي + الحلبة المطحونة + قرنفل مطحون + ورق توت جاف من كل نوع +كوب زبادي وتوضع على الرأس طول الليل (يوميًّا).



الكحة المزمنة:

يمكن استخدام علاج حساسية الأنف السابق

- (٢/ ١ بذر كتان +٢/ ١ زعتر +١ شمر):- ٤ مرات يوميًّا.
- (٤/ ١ زعتر +٤/ ١ تيليو +٤/ ١ ورق جوافة +٤/ ١ حبة البركة) (مرتين يوميًّا)
- نصف ليمونة صغيرة تضاف بقشرها (دون عصر) إلى أي مشروب ساخن.
- ٥زبيب + ٣ بلح +١ تين ناشف +٢/ ١ حلبة حصى: تغلي خمس دقائق في ٢ كوب ماء وبعدها يضاف ١/ ٤ كوب لبن قبل النوم.
- (٢/ ١ حلبة + ٢/ ١ شمر +٢/ ١ بذر كتان +٢/ ١ عرقسوس) مثل الشاي الكشري.
- المضمضة، والغرغرة بمغلي القرنفل، أوخل الأعشاب (الكمبوتشا) خمس مرات يوميًّا.
- ابتعد عن أسباب المرض، الأماكن المزدحمة، والمغلقة، والسهر، والتدخين، والمدخنيين، واللحوم الحمراء، والأدوية، والمخللات، والمانجو، والمسبك، والكولا.
- ملعقة عصير بصل + ملعقة عصير ليمون + ملعقة خل الأعشاب + ملعقة جلسرين+ ملعقة عسل نحل: غرغرة كل ساعة حتى تتوقف الكحة تمامًا.
- تناول فيتامين (C) بكثرة (الليمون والبرتقال): فهو من أهم عوامل الشفاء.
- النوم، والراحة جزء مهم من العلاج .. لسرعة الشفاء.. ولتجنب المضاعفات حتى لا ينقلب دور البرد إلى التهاب رئوي (النوم أكثر من عشر ساعات يوميًّا).

- احرص على تدفئة جسمك بالملابس، وكذلك العرق؛ فالعرق جزء من العلاج، وابتعد عن المروحة، والتكييف، وأغلق النوافذ عند النوم حتى لا تتعرض لانتكاسة.
- مارس الرياضة الخفيفة(المشي) في شمس الشروق، أو الغروب، فذلك يقوي جهاز المناعة.
- عليك بالأطعمة الخفيفة.. والشوربة هي الأفضل ساخنة كل وجبة، وخفيفة وطازجة (شوربة الخضار +لسان العصفور + بروتين نباتي.. كل يوم مختلف عن الآخر).
- أنت في حاجة إلى تناول عدد ٦-٨ مشروب ساخن.. مع تنفس البخار الساخن مع كل مشروب حتى يتخلل الأنف.
- يمكن تنويع المشروبات (مفردة، أو مركبة) مثل الشاي الكشري، وماء الشعير، واليانسون، والقرفة، والزنجبيل، والحلبة، وحبة البركة، والشمر، والبردقوش + روزماري مع إضافة نصف ليمونة صغيرة لأي مشروب ساخن.





٦- التليف الكبدي ينتج عن فشل الكبد في أداء وظائفه؛ فتظهر دوالي المريء التي تسبب القيء الدموي، ودوالي الصرة، ودوالي حول الشرج (البواسير).

٧- يؤدي الخلل في وظائف الكبد إلى نقص تكون، وإفراز الألبيومين (الزلال) في الدم؛ فيؤدي ذلك إلى ارتشاح الماء في القدمين فتتورم.. وكذلك البطن فيحدث الاستسقاء.

٨- يؤدي الخلل في وظائف الكبد إلى نقص تكوين، وإفراز عوامل التجلط (البروثرومبين، والفيبريبوجين) التي يصنعها الكبد بالاستعانة بفيتامين (ك)؛ فيؤدي ذلك إلى حدوث نزيف باللثة، والأنف، وتحت الجلد، ودوالي المريء، وقد تؤدي إلى حدوث قرح حادة في الجهاز الهضمي كله.

٩- يحذر تمامًا مريض الكبد من الدخول في أية عمليات جراحية مادامت الإنزيمات مرتفعة في الدم، وتركيز البروثرمبين أقل من ٧٠٪ وإلا حدثت الوفاة.

١٠- يؤدي نقص إفراز العصارة الصفراوية إلى كسل حركة الأمعاء، والإمساك المزمن، ويؤدي بقاء المواد السامة في القولون فترة طويلة إلى وصولها إلى المخ مما قد يؤدي إلى غيبوبة كبدية، ولهذا يحذَّر جدًّا من الإمساك، ولابد من التبرز يوميًّا.

١١- تظهر الأجسام المضادة للفيروس في الدم بعد الإصابة بشهر ٥٠٪ من الناس، ولكنها تظهر واضحة إيجابيًا في ٩٠٪ من المرضى بعد مرور ثلاثة أشهر من تاريخ العدوى، ويستمر التحليل إيجابيًا لمدة طويلة جدًّا ما دام الفيروس داخل المريض، وهنا توجد ملاحظة خطيرة وهي أن تحليل الأجسام المضادة للفيروس في الدم قد يظل إيجابيًا لمدة خمس سنوات بعد شفاء المريض تمامًا، وهنا لابد من عمل تحليل PCR للبحث عن الفيروس نفسه في الدم، وليس الأجسام المضادة، وقد يحدث العكس؛ أي يوجد الفيروس بتحليل PCR ولكن لا يوجد في الدم أجسام مضادة له، وهذه يعنى أن الفيروس في فترة حضانة، ولم يبدأ بمهاجمة الجهاز

المناعي، وبالتالي لم تتكون له أجسام مضادة، ولهذا ينصح عمل PCR للفيروس كل ثلاثة شهور حتى تكرار ظهوره في الدم، واختفائه.

هذه الأشياء ممنوعة لمريض الكبد:

- ممنوع الإكثار من البروتين، واللحوم، والدهون، والسمن البلدي، والمسبك، والمحمر.
- المسموح به ٥٠ جرام يوميًّا سمك، أو فراخ بدون جلد، أو بيضة واحدة مسلوقة (ممنوع تعريض الزيت للنار).
- تمنع التوابل، والشطة، والمخللات، والحوادق، والجبن الرومي، والقديمة.
- المسموح به هو الخبز البلدي، والعسل الجبلي، والبطاطس المسلوقة، والسلطة الخضراء، وشوربة الخضار العلاجية.
- تمنع الفراولة، والمشمش، والمانجو، والشيكولاتة، والكولا، والمياه الغازية كلها (ماعدا ماء الشعير).
- يمنع الإمساك أكثر من يوم تفاديًا لتراكم السموم في القولون، والتي تؤدي إلى الغيبوبة.
- يمنع القهوة، والشاي المغلي، والتدخين، والكحوليات.
- مسموح بالبلح، والرمان، والتفاح، والكمثرى، والعنب، وموزة واحدة، وبرتقالة واحدة مع المضغ الجيد للطعام عمومًا لضمان الهضم الجيد.
- يمنع الصيام لفترات طويلة (أكثر من خمس ساعات).
- يمنع استعمال الأدوية الآتية:



ولكن السؤال ما هو الورم؟ ولماذا يظهر؟ وما هو العلاج البديل؟

الورم هو تغير في سلوك الجينات قد يكون بسبب من الأسباب السابقة، أو بسبب الفيروسات؛ والطبيعي أن يقضي الجسم على أي ورم غريب بمجرد ظهوره، ولكن الجسم الذي عجز عن مقاومة ميكروب بسيط يعجز عن التصدي للنمو الشاذ.

- **أولًا: الجانب الروحي في العلاج**

المرض فرصة عظيمة للعودة إلى الله، وليس العناد والحرب، وهذا يتطلب تصحيح النية، والتوجه إلى الله لطلب الشفاء بالوسائل الآتية:

١ - السجود والدعاء قبل الفجر (وقت إجابة دعاء) تمت حالات الشفاء بعد ١٥ يومًا متصلة.

٢ - دعوة الصائم حين يفطر (مع وضع اليد على مكان الألم).

٣ - صلاة الجماعة في المساجد(فيها شفاء بالأبحاث العلمية على رسم القلب).

٤ - المحافظة على الصلاة في وقتها، والدعاء عند الأذان للصلاة.

٥ - الاستشفاء بالصدقة (لمن يستطيع).

٦ - الاستشفاء بالحج، والعمرة، وماء زمزم والدعاء هناك (حالات كثيرة كتب الله لها الشفاء هناك).

٧ - الاستشفاء بالقرآن تلاوة (على الأقل جزء كل يوم) وسماعًا وحضور مجلس القرآن يوميًّا.

٨ - في دوام الوضوء شفاء.

٩ - في آداب النوم شفاء، وفي النوم الخاطىء أسباب المرض.

١٠ - في الذكر، والتسبيح، والاستغفار شفاء (على الأقل مائة مرة كل يوم).

١١ - الثقة في شفاء الله، وعدم اليأس، وعدم تصديق كلام الأطباء في أن المرض ليس له شفاء.

١٢ - في البعد عن المعاصي شفاء، وفي تجديد التوبة شفاء، ومع استمرار المعاصي يزيد المرض رغم كل الأدوية.

١٣ - في الرقية الشرعية الخاصة شفاء (بشرط عدم أخذ أموال عليها).

١٤ - الشفاء بتغيير مكان المرض (مجرد السفر إلى الواحات، أو شوطئ البحر، أو أية بيئة نقية فيه شفاء).

١٥ - الشفاء بالبعد عن أماكن المرض (رؤية المرضى تزيد المرض).

١٦ - في التوكل على الله، والتسليم والرضا على أية حال شفاء، والصبر جزء من العلاج، وكذلك الشكر على البلاء.

- **ثانيًا: البعد عن أسباب المرض شفاء:**

١ - ابتعد عن كل الأجهزة الكهرومغناطيسية (الكهربية) ماكينات الحلاقة الكهربية، والمحول، والكمبيوتر، والتليفزيون، والثلاجة.

٢ - الابتعاد عن الحيوانات، والطيور، والأدخنة، ومقالب القمامة، وكل مصادر المرض والعدوى (خطورة تربية الحيوانات، والطيور في المنازل).

٣- الابتعاد عن المبيدات الحشرية، والحشرات أيضًا؛ فالسموم تضعف الجسم، والتدخين من أفسد العادات (حتى على المحيطين).

٤ - ممنوع أكل الدهون، وجلد الأسماك، والطيور، وكذلك الأطعمة المغلية في الزيوت عدة مرات.





١٠ - الماء المثلج، والتكييف، والمروحة المباشرة.

١١ -أي طعام يتغير لونه، أو طعمة، أو رائحته (أي يفسد لأي سبب مهما كان نوعه، أو ثمنه).

١٢ - المحروق، والجلود (جلود السمك والطيور).

- **خامسًا: العلاج بالمفردات التي ثبت أنها تعالج الأورام**

١ - كوب ماء مغلي + ملعقة خل أعشاب + ملعقة عسل مركب.

٢ - العلاج بالماء (المغلي والساخن شربًا، والتبريد) ومياه بعض الآبار.

٣- الحمام الساخن للقدمين مع مغلي ملعقة خردل، أو زنجبيل، أو قرنفل نصف ساعة يوميًّا.

٤ - العلاج بمركبات عسل النحل (العسل الجبلي، وغذاء الملكات، وحبوب اللقاح، وصمغ النحل) خمس مرات يوميًّا.

٥ - العلاج بالشمس (في الشروق والغروب) المشي أو الجلوس ساعة كل يوم.

٦ - العلاج بالتدليك (للتنظيف اليومي، وتنشيط الجسم) مرتين يوميًّا.

٧ - العلاج بالكاسات كل أسبوع.

٨ - العلاج بسم النحل (حقن) أو لسع النحل يوميًّا.

٩ - العلاج بالحبوب النابتة يوميًّا، والبادرات الخضراء، وجنين القمح.

١٠ - العلاج بثمار النخيل، والأعناب، والرمان.

الفواكة العلاجية: التفاح، والتمر، والأناناس، والسدر، والرمان، والتين.

الخضراوات العلاجية: الخرشوف، والجزر، والبصل، والثوم، والبنجر، والكرنب، والكرفس، والبقدونس، والكوسة (الشوربة العلاجية).

الاسماك العلاجية : الأنشوجة، والماكريل، والسالمون، والسردين، والتونة.

١ - اللبن، والعسل، والبلح (الألبان الصحراوية للإبل والماعز) ١/ ٢ كوب يوميًا.

٢ - ملعقة زيت الزيتون يوميًا.

٣- الماء، والخل، والعسل، واللبن (خل الأعشاب) ملعقة كبيرة في ١/ ٢ كوب ماء + ملعقة عسل ٣ مرات يوميًا .

٤ - ورق السدر، وورق الكافور، والزنجبيل مثل الشاي الكشري مرة كل يوم.

٥ - العلاج بخصال الفطرة (الاستحداد، ونتف الإبط، وجز الشارب، وتقليم الأظافر) مرة كل شهر.

٦ - العلاج بالعرق (المعرقات) العرق جزء من العلاج.

٧- العلاج بالنوم والراحة من (٨-١٢ ساعة يوميًا) والسهر يدمر جهاز المناعة.

٨- حزام البطن العريض فوق الملابس للوقاية من صدمات البرد.

٩- الحناء المركبة العلاجية (دهان يومي) لإزالة التورم، والألم (٣ ملاعق حناء + ٣ ملاعق حلبة مطحونة +١ ملعقة قرنفل مطحون +١ ملعقة حب الرشاد مطحونة).

١٠ - الأعشاب العلاجية: خل الأعشاب + الحبة السوداء + السنا والسنوت + التلبينة(ماء الشعير) تغسل البطن، وتذهب الحزن + جنين القمح + حب الرشاد + قسط خردلي.

١١ - العلاج بالزيوت المتطايرة دهان، وتدليك ٣ مرات يوميًا.

١٢ - العلاج بالحقن الشرجية يوم بعد يوم إذا كان هناك إمساك.

١٣ - المضادات الحيوية الطبيعية (الثوم + البصل+ الرمان + قسط+ خردل+ حب الرشاد + صبر المر+ الكمون + الينسون + الشبت + السنا).





- **الحبوب العلاجية النابتة:**

١- شعير Barley

٢- قمح بليلة Buck Wheat

٣- جنين القمح Wheat germ

٤- شوفان Oats

٥- أرز بني Brown rice

٦- أنجرة Nettle

٧- حلبة نابتة fenugreek

٨- فول نابت Broad bean

٩- فول صويا نابت Soya bean

١٠- البادرات الخضراء حتى طوال ٢٠ سم لأي نبات

١١- خميرة البيرة yeats

١٢- الترمس النابت Leats

١٣- العدس بجبة النابت Lentil

١٤- حمص نابت

- **الزيوت العلاجية:**

١- زيت الزيتون Olive oil

٢- زيت الذرة Zia oil

٣- زيت اللوز الحلو Almonds

٤- زيت السمسم Sea same

٥- زيت الحلبة

٦- زيت حبة البركة

٧- زيت الكافور دهان فقط

٨- زيت بذر الكتان

- **الألبان العلاجية:**

١- لبن الناقة الصحراوية Camel

٢- لبن الماعز الصحراوية Goat

٣- لبن البقر الصحراوية Cow

٤- الزبادي الطازج، أو اللبن الرايب yogurt

- **الأسماك العلاجية:**

١- سمك الأنشوجة Anchovy

٢- سمك الماكريل Mackerel

٣- سمك السالمون Salmon

٤- سمك السردين Sardines

٥- سمك التونة Tuna

٦- سمك البلطي Bolty

- **الأعشاب العلاجية:**

١- الحبة السوداء Nigella

٢- حب الرشاد Lepidiun Sativum

٣- قسط هندي Garden cress

٤- خردل Mustard or Brassica

٥- بردقوش Majoring

٦- سنامكي Sanna = cassia act folia

٧- سنوت(كمون) Cumin

٨- شمر fenuger

٩- الحلبة fenugreek

١٠- الحناء المركبة Henna= Laww sonia inermis

١١- الزنجبيل Zingber

١٢- القرنفل Cloves

١٣- الريحان Basil

١٤- ورق اللورا(الغار)

١٥- الحبهان Cardamom

١٦- ورق الكافور Eucalyptus

١٧- الكزبرة البيضاء

١٨- الراوند Rhubarb= Rheum officinal

١٩- لبان دكر

٢٠- بذرة قطونا= بذرة سفرجل

٢١- الروز ماري Rose Mary

٢٢- الخميرة yeast

٢٣- العنبر Ambergris

٢٤- جذور اللوتس Lotus

٢٥- كزبرة Coriander

٢٦- ينسون Anise

٢٧- كراوية=كمون أرضي Caraway

٢٨- الدوم

٢٩- الصموة

٣٠- الزعتر thyme

٣١- بذر الشبت Dill

٣٢- بذر كرفس Celery = Opium gravel

- **سادسًا: البرنامج العلاجي:**
- على الريق(الساعة ٨ صباحًا): ملعقة كبيرة من مركب العسل الجبلي +٢ ملعقة كبيرة من خل الأعشاب في ١/ ٢ كوب ماء
- وبعده مغلي الشعير +البقدونس+ورق اللورا
- **الإفطار**

١/ ٢ كوب لبن ناقة، أو لبن ماعز، أو كوب زبادي +فص ثوم مهروس+ بقدونس أخضر +عصير فاكهة طازج، أو ثمرة فاكهة من المسموح بها + جبنة بيضاء قليلة الملح+بيضة بلدي مسلوقة نصف تسوية، ويمكن بليلة بلبن، أو فول نابت بالليمون، والزيت، وممكن حمص مسلوق (مثل الفول النابت) + سلطة خضراء طازجة + حلبة نابتة، أو بادرات خضراء.

- **الساعة ١١**
- ملعقة كبيرة من مركب العسل الجبلي + ملعقة من خل الأعشاب، وبعدها مشروب الأعشاب العلاجية (أ)
- **الساعة ٢:**
- ملعقة كبيرة من العسل المركب + ملعقة كبيرة من خل الأعشاب، وبعدها مشروب الأعشاب العلاجية (ب)
- **الغداء:**
- طبق الشوربة العلاجية الطازج (بصلة +٢ ورق لورو +٢ فص حبهان +٢ فص ثوم+ أي خضار)

يمكن أن يتنوع كل يوم مرة يضاف إليه ملعقة شعرية، أولسان عصفور، أو حمص مسلوق، أو لوبيا مسلوقة، أو فول نابت المهم المركبات الأساسية الأربع.

١- البروتين العلاجي: سمك بدون جلد، أو فراخ بلدي بدون جلد.

٢- طبق السلطة العلاجية.

٣- الفاكهة المسموح بها (تؤكل طازجة، أو عصيرًا طازجًا)

- **الساعة٥:**
- ملعقة كبيرة من العسل المركب + ملعقة من خل الأعشاب، وبعدها مشروب الأعشاب العلاجية(ج).
- **الساعة ٨:**
- ملعقة كبيرة من العسل المركب + ملعقة كبيرة من خل الأعشاب، وبعدها مشروب الأعشاب العلاجية(د).

- وبعدها العشاء مثل الإفطار، ويمكن الاكتفاء ببصل مسلوق نصف تسوية فقط+ سلطة زبادي.
- وقبل النوم مشروب الأعشاب، ويمكن سف ملعقة صغيرة من المخلوط.
- **سابعًا: العلاج بالمركَّبات:**

١- مشروب الأعشاب العلاجية(أ) لضبط الهرمونات (روز ماري+مريمية+ بردقوش)ملعقة صغيرة من المخلوط+كوب ماء مغلي.

٢- مشروب الأعشاب العلاجية (ب) لتنشيط الدورة الدموية، وإذابة الدهون (قرنفل+ قرفة+زنجبيل +حبة البركة +خردل أبيض +جوزة الطيب+ حبهان).

٣- مشروب الأعشاب العلاجية (ج) لوقف النشاط السرطاني، ومقاومة الفيروسات (ونكا+قسط هندي+راوند+ شمر+ كمون+ حبة البركة + عرقسوس + خروب+ سنامكي).

٤- مشروب الأعشاب العلاجية (د) نوعي للأملاح، أو الكحة، أو السكر، أو الكبد حسب المرض المصاحب، أو مضاد حيوي طبيعي.

٥- مشروب الأعشاب العلاجية(ه) للنوم (ريحان+ ورق لورا+ حبهان+ بردقوش).

أخيرًا:

- لاتنس مراجعة برنامج العلاج المتكامل كل يوم.
- لابد من مراعاة الفروق الفردية.. ويجب وقف أي طعام، أو مشروب، أو علاج يضر المريض فورًا.
- علاج السرطان علاج جماعي، وليس فرديًا، ولابد من تضافر الجهود.
- الخضراوات، والفواكه الطازجة، ومشروب الأعشاب العلاجية هي المطلوبه فقط (وليس الطعام المعتاد) حتى يتم الشفاء بإذن الله.

التخسيس، ودهون الجسم

يتحول الطعام الزائد في الجسم إلى دهون .. وهذا الطعام الزائد سواء أكان خبزًا، أو مكرونة، أو محشيات، أو حلويات، أو حتى عصائر، ومشروبات سكرية.

ولأننا نأكل أكثر مما نتحرك؛ فتترسب الدهون باستمرار سواء في الأوعية الدموية، أو الكبد، أو تحت الجلد، وتنتج عن الترسبات مشكلات خطيرة بداية من ضغط الدم المرتفع إلى الذبحة الصدرية إلى الجلطات الداخلية، وربما وصل إلى الشلل التام للأعضاء؛ والملاحظة الأولى هي: هل زيادة الوزن هي زيادة في الدهون؟ أم زيادة في الماء (تورم)؟ أم زيادة حجم العضلات؟

١ - والدهون في الجسم على أنواع كثيرة منها الدم، وتشمل الدهون الثلاثية TG، والأحماض الدهنية، ومنها الكوليستيرول، ومنها الفوسفوليبيدات... وغيرها.

٢ - وللدهون وظائفُ مهمة: فهي مخازن الطاقة، وهي مكون أساسي في الخلايا، والجلد، وتحيط بالأنسجة فتحميها، وبعضها يدخل في تركيب الهرمونات المهمة في الجسم مثل الكوليستيرول الذي يمثل نواة الهرمونات الستيرويدية، والجنسية... وغيرها.

وفي الإنسان الطبيعي المعتدل لا خطورة من الدهون، ولا الكوليستيرول؛ لأن حركة الجسم ونشاطه المنتظم يستهلك هذه الدهون دون أن تترسب، بينما الكارثة في الشخص الكسلان الذي لا يخرج من بيته، فهذا الشخص يرسب الكوليستيرول في الطبقة الداخلية للأوعية الدموية، حيث تضيق الأوعية تدريجيًّا، ويظهر تصلب الشرايين، وما يتبعه من الجلطات، وأزمات قلبية، وزيادة وزن، وأمراض كثيرة تنتهي بالسرطان.

٣- ما هو الكوليستيرول؟ هو مادة دهنية توجد بشكل طبيعي كأحد مكونات الخلية حتى أن أي خلية حيوانية تستطيع تخليق الكوليستيرول.

والكوليستيرول لا يقبل الذوبان في الدم، ولكنه ينتقل في الدم خلال مجموعة من البروتينات الدهنية تُسمَّى (ليبوبروتين) من أهمها البروتين النافع عالي الكثافة HDL، والبروتين الضار منخفض الكثافة LDL؛ والبروتين النافع عالي الكثافة HDL يقوم بحمل الدهون الزائدة، أما النوع الضار LDL فيقوم بدورة عكسية من الكبد إلى الخلايا، والشرايين، وبالتالي ترسب الكوليسترولات، وما يتبعه من أمراض.

٤- ولهذا تهتم التحاليل الحديثة في صورة الدهون بهذه المركبات من أول الكوليستيرول، والدهون الثلاثية، والبروتين عالي الكثافة النافع HDL، والبروتين منخفض الكثافة الضار LDL، ونفرح عند زيادة البروتين النافع HDL، ونخزن عند زيادة الثلاثة الأخرى، وتكون صورة الدهون ضرورية لمرض السكر، ومرض الكبد، ومرض الضغط، والمدخنين والذين يعانون من زيادة الوزن، فعند هؤلاء تختل معادلة توزيع الدهون.

٥- وإذا استشعرنا الخطر في الطعام الزائد مع قلة الحركة عرفنا المفتاح السحري في العلاج وهو (قلة الطعام، وكثرة المشي) فإذا كان الشخص البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠سعر حراري في اليوم؛ فإن الشخص الذي يريد التخلص من الدهون يجب ألا يتناول في اليوم أكثر من ٥٠٠ سعر حراري فقط (أي ربع الكمية)، وربما يصعب الأمر على البعض فنقول باختصار ١/ ٤ كمية طعامك اليومي فقط مع المشي ساعة كاملة تكفي للتخلص من الدهون الزائدة.

٦- موضوع توزيع الدهون في الجسم، وذوبانها يتحكم فيه هرمونات كثيرة (وخاصة عند المرأة) فالهرمونات الجنسية توزع الدهون في الأطراف، وتقلل الدهون في البطن؛ أما عند

انقطاع الدورة الشهرية (أو العلاج بالكورتيزون) فإن توزيع الدهون يسحب من الأطراف ليتجمع في منطقة البطن، حيث يظهر التشوه في الشكل العام.

٧- عند إجراء أبحاث كثيرة على ذوبان الدهون داخل الجسم، وجد أن بعضها يذوب أسرع من بعض، وعادة أمام كل ٤ كيلو من الأطراف يذوب كيلو واحد من البطن والأرداف حيث الدهون العنيدة، وهكذا نرى علامات النحافة بدأت في أجزاء من الجسم دون أجزاء.

٨- التخسيس الصحي يكون حوالي ٢ كيلو في الأسبوع فقط مع المحافظة على توزيع الجسم وحيويته، ويتحقق هذا بالمشي المستمر كل يوم ساعة كاملة، وإذا زاد التخسيس عن ٢ كيلو في الأسبوع فنحن نشك في أحد أمراض الكبد، أو السكر، أو الغدة الدرقية، أو الأورام الخبيثة.

٩- المشي على أنواع؛ فالمشي (٥-١٠) دقائق يوميًّا ينشط الدورة الدموية فقط، بينما المشي (١٥-٢٠) دقيقة يوميًّا يقوي عضلات، ومفاصل الجسم، بينما المشي أكثر من ٣٥ دقيقة تبدأ الدهون في الذوبان.

١٠- من هنا نعلم لماذا لا يظهر التخسيس على بعض من يمارسون المشي؟

لأنهم لم يكملوا الزمن اللازم لذوبان الدهون.

وقد لوحظ أن المشي لمدة ساعة يوميًّا يؤدي إلى التخسيس ١/ ٢ كيلو (بشرط عدم شرب ماء، أو مشروبات باردة، وعدم التعرض للمراوح، والحمامات الباردة)، وأن المشي لمدة ساعتين يوميًّا يؤدي إلى نقص الوزن كيلو كامل كل يوم.

ونحن ننصح بأن يبدأ المشي تدريجيًّا؛ أي ٥ إلى ١٥ إلى نصف ساعة إلى ساعة إلى أكبر، وهكذا تزيد مدة المشى يوميًّا حتى تتعود العضلات، أما المشي ساعة مرة واحدة يؤدي إلى ألم شديد بعضلات الجسم يمنع صاحبه من ممارسة المشي مرة أخرى.

١١ -لماذا يتوقف نقص الوزن رغم الاستمرار على البرنامج؟

كثيرًا ما ينجح برنامج التخسيس (المعتمد على الطعام المتوازن والمشى كل يوم ساعة) في الأسابيع الأولى.. ثم يتوقف ذوبان الدهون بعد ذلك رغم البرنامج، وهكذا يستدعي تغيير البرنامج، ودخول مواد جديدة لإذابة الدهون.. سوف نذكرها.

١٢ - والخلايا الدهنية عجيبة فبرنامج التخسيس القاسي لمدة شهور يمكن أن تضيع آثاره في أسبوع واحد، أو أسبوعين عند العودة إلى كثرة الطعام، وقلة المشي.

فالخلايا الدهنية تزداد في الحجم مع الطعام، وتقل جدًا بنقص الطعام، والحركة؛ ويقال إنها لا تزداد في العدد بعد البلوغ، ولكنها تكبر في الحجم فقط.

١٣ -ليس كل زيادة في الوزن هي زيادة في الدهون، فمثلًا ربما يكون شخصان وزنهما ٩٠ كيلو، وطولها ١٧٠ سم، ولكن الدهون في الأول ١٥٪، وفي الثاني ٣٠٪، وذلك يرجع إلى اختلاف نسبة العضلات بينهما.

يوجد أكثر من نظام لإنقاص الوزن:

- أكثرها أمانًا هو الطعام المتوازن (فواكه، وخضراوات، ومشروبات ساخنة كل ساعتين بدون سكر مع المشي كل يوم ساعة).
- وهناك برنامج التخسيس الكيميائي، ومعناه أن يتناول الإنسان في اليوم طعامًا واحدًا فقط؛ مثلًا أن يتناول في يوم موزًا فقط طوال النهار، ويوم كمثرى فقط، ويوم مكرونة فقط... وهكذا.
- وهناك إنقاص الوزن باستخدام بخار مغلي قشر الليمون، والنعناع (حمامات البخار العطرية).

- وهناك إنقاص الوزن باستخدام الحمامات الساخنة (الساونا) مع التدليك بالزيوت المذيبة الدهون.
- وهناك نظام استخدام اللصقات الجلدية في أماكن تجمع الدهون.
- وهناك نظام استخدام أجهزة الذبذبات لتحريك الدهون، وإذابتها.
- وهناك الإبر الصينية التي تغرس في مناطقَ محددة من الجلد فتؤدي إلى (صد النفس)، وعدم وجود شهية للطعام، وهناك -أيضًا- كاسات الحجامة الأسبوعية للتخلص من الدهون الضارة، وتنشيط الجسم بتسليك الأوعية الدموية.
- وهناك أحزمة للتخسيس، وشورت التخسيس.
- وهناك استخدام الشمع المنصهر حول، وله مخاطر في حدوث حساسية الجلد.
- وهناك أدوية التخسيس، وأعشاب التخسيس، وهي غاية الخطورة.
- وهناك الطعام قليل السعرات (كل ما تشاء)، وهو سرعان ما يفشل.
- كل هذه البرامج، وغيرها يمكنك الاستعانة بها بشرط الالتزام بالمشي المنتظم مع الطعام المتوازن (الذي يعتمد على الخضراوات، والفواكه، وتقليل الدهون، والنشويات).

١٥- من الأطعمة التي ثبت أنها تقلل دهون الجسم: الشعير، والثوم، والبصل، والخل، وزيت الزيتون، وبذر قطونا، والسنا والسنوت، والبردقوش، والروز ماري، وجنين القمح، وفيتامينات ج، وقشور الفواكه مثل التفاح، والجريب فروت، وزيت حشيشة الليمون، والشاي الخفيف، والسلطة الخضراء، وأخر الأبحاث هو مركب EDTA مع المشي، والحجامة، والسيبوترين، لكن المهم هو ما هي الجرعات المناسبة؟ ولابد من علاج الإمساك

المزمن، والا فشلت جميع البرامج، وهذا هو برنامج التخسيس المثالي (أ) وإذا فشل فإليك البرنامج (ب) لعلاج السمنة، والكبد.

ملخص النظام الجديد لإنقاص الوزن:

- **يعتمد النظام الجديد على القواعد الآتية:**

١- حزام عريض للبطن (فوق القميص طوال النهار)، ويمكن استعمال حزامين إذا كانت البطن كبيرة.

٢- المشي كل يوم ساعة واحدة في الشمس (ربع- نصف- ثلاثة أرباع).

٣- مشروب ساخن كل ساعتين بدون سكر لإزابة الدهون، أو نصف كوب ماء ساخن، والمشروبات الساخنة هي (مغلي شعير- ينسون- حلبة- شمر- كراوية- نعناع - كركدية- شاي مرة واحدة في اليوم، أو نسكافيه سادة).

٤- تدليك الوجه، والكفين، والقدمين بالزيوت صباحًا ومساءً، وكذلك المفاصل المؤلمة.

٥- السلطة الخضراء (خس+جزر مبشور+بقدونس+ليمون+ثوم+فلفل عادي+جرجير+بصل +خيار+ثمرة طماطم واحدة) أساسية مع الوجبات، وأساسية طوال النهار +ملح +كمون +خل.

٦- إذا اشتهيت طعامًا تذوق فقط؛ وإياك والشبع، ولا تيأس إذا أخطات في وجبة وحاول الانتظام بعدها.

٧- شوربة التخسيس: طبق واحد طازج، ولذيذ يوميًا: (بصلة +٢ فص ثوم +٢ ورق لورا+٢ فص حبهان + ثمرة من أي خضار جزر - بطاطس - كوسة - كرنب) وتكون نصف تسوية.

٨- الفواكه المسموح بها: بلح (٣-٧) يوميًّا - تفاحة - كمثرى - برتقالة -١٠٠ جم عنب ١/ ٢ موزة - أو الليمون الأضاليا (جريب فروت) ٣ تين برشومي - أو كوب عصير طبيعي به هذه الكمية.

الممنوعات:

١- الفراولة، والمانجو، والكولا، والشيكولاتة، والبيبسي.

٢- العيش، والمكرونة، والأرز، والمحشيات، والكشري، وجميع السكريات، والنشويات، والدهون، والمسبك، والزيوت.

٣- المخللات، والحلويات، وبالتالي (المكسرات)، واللب، والسوداني، والترمس.

٤- الكبدة، والسجق، واللانشون، والهامبرجر، والكفتة، وجميع اللحوم المصنعة.

٥- الجبن الرومي، والمطبوخ (النستو).

٦- أي أعشاب مجهولة، أو أدوية للتخسيس.

- **الإفطار : (البلح أساسي)**

١- كوب ماء ساخن، أو (نصف).

٢- وبعده (مشروب الصباح والمساء): ملعقة عسل نحل + ملعقة خل أعشاب +١ / ٢ كوب ماء (أو ٣-٧ بلح، أو عجوة).

٣- الغذاء: (بروتين + سلطة خضراء + شوربة تخسيس) ممنوع أكل العيش، والمكرونة، و(المحشي).

- بيضة مسلوقة نصف تسوية، أو شريحة سمك بدون جلد.
- أو ١/ ٤ فرخة بدون جلد، أو قطعة لحم حمراء مثل البيضة.

- أو ثلاث ملاعق بروتين نباتي مسلوق(بسلة - فول نابت - لوبيا - فاصوليا) وممنوع أكثر من نوع بروتين.
- العشاء: سلطة زبادي، أو جبنه قريش +١/ ٢ رغيف بلـدي + ثمـرة فاكهـة واحـدة، وقبل النوم مشروب الصباح والمساء.

برنامج الوصول إلى الصحة العامة

الأسبوع الأول

التخلص من كل أنواع الدهون، والزيوت، والطعام المسبك، والمخللات، والساندويتشات مثل الفول، والطعمية، والكبدة، والهامبرجر، واللانشون، وجميع أطعمة الشارع Take Away

أولا: الطعام

- الإفطار: ملعقيتن من عسل النحل الطبيعي النقي في نصف كوب ماء دافئ على الريق، أو ٧ تمرات عجوة، أو هما معًا (فطور التمر، والعسل).
- المشروبات: ملعقة حلبة حصى + ملعقة شمر، أو ينسون تغلي لمدة ثلاث دقائق، وتحلى بمعلقة عسل، وبعد ساعتين تؤخذ ملعقة صغيرة بابونج + ملعقة صغيرة بردقوش مثل: الشاي الكشري، وتحلى بمعلقة عسل.
- الغداء: سلطة الخضراوات الطازجة النظيفة: (كرفس / قلب الكرنب / خس/ بقدونس/ جرجير / بصل / فجل / طماطم/ خيار/ جزر +ملعقة زيت زيتون + ملعقة خل +١/ ٢ ليمونة).
- اللحوم: سمكة بدون جلد في حجم كف اليد، أو ربع فرخة بدون جلد، أو قطعتين من اللحم في حجم علبة الكبريت، أو بيضتين مسلوقتين نصف تسوية، ولابد من السمك، أو السالمون مرتين في الأسبوع + ثمرة فاكهة طازجة، ولابد من كوب عصير ليمون، أو برتقال، أو طماطم طازجة كمصدر لفيتامين C.
- العشاء: سلطة خضار + ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادي + ملعقتي عسل + حبوب اللقاح.

ثانيًا: التمارين الرياضية، والتدليك:

١- المشي كل يوم عشر دقائق تزداد كل يوم خمس دقائق.

٢- إطالة الصلاة خمس دقائق مع أخذ الشهيق بعمق، والاسترخاء التام (الصلاة في مواعيدها).

٣- يمكن الخروج إلى الحدائق، والأماكن الخضراء، أو النظر إلى المناظر الطبيعية مع الحرص على الهواء النقي.

٤- تدليك الوجه جيدًا كل يوم خمس دقائق، وخاصة حول العين، والأنف بزيت الزيتون النقي، أو مجموع الزيوت الطبيعية.

- **الأسبوع الثاني: (فطور التمر، وعشاء الزبادي، والعسل، وشراب الأعشاب)**

١- استمر على خطة الأسبوع الأول، ونفس نظام الإفطار، والغداء، والعشاء.

٢- نؤكد أهمية السمك، وطعام البحر مرتين، أو ثلاثة كل أسبوع.

٣- لا تنس الأطعمة الغنية Supper Foods المناسبة لكل مرض فمثلًا: إذا كنت تعاني من الإمساك المزمن فإننا ننصحك بالدوام على البلح، والزبيب، والحلبة يوميًا، وكذلك التين، والعنب، والسلطة الخضراء؛ فكل هذه الألياف تعمل كملينات طبيعية دون الحاجة إلى أدوية.

٤- منتجات فول الصويا فيها استروجين نباتي، وأيزوفلافون تقي الجسم من السرطان، وخاصة سرطان الثدي كما تعالج خشونة المفاصل.

٥- استبدال الشاي، والقهوة، والكولا... وغيرها بمشروب البابونج + البردقوش، أو الحلبة + الشمر، أو القرفة + الزنجبيل.

٦- لا تنس عصير الجزر، أو الطماطم، أو التفاح -مصادر الفيتامينات الطبيعية- فهو يقوي النظر، ويعالج أمراض العيون، أو حتى عصير البرتقال، والليمون.

٧- استمر في زيادة المشي يوميًا حتى خمسين دقيقة، أو التمارين المنزلية فيما لا يقل عن نصف ساعة يوميًا.

٨- استمر في إطالة الصلاة، والتنفس العميق، والاسترخاء (الصلاة على أوقاتها شفاء لكثير من الأمراض بإذن الله) وحاول الاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة فهذا وقت استجابة الدعاء، وصل ركعتين.

٩- استمر في تدليك الوجه، وفرد الرأس بالزيوت الطبيعية، وخاصة زيت الزيتون.

- **الأسبوع الثالث:**

١- استمر على برنامج الأسبوع الأول في الإفطار، والغداء، والعشاء، والأعشاب الطبيعية، والمشي، والتدليك.

٢- لا تنس أن تزن نفسك خاصة إذا كنت بدينًا لتعرف أين أنت من الوزن المثالي؟

٣- ابتعد عن مصادر الإشعاع باستخدام واقي شاشة الكمبيوتر، ويجب ألَّا تقل المسافة بين عينيك والتليفزيون عن ثلاثة أمتار، ولا تزيد فترة جلوسك أمام الجهاز حتى لا تصاب بالأمراض المختلفة.

٤- لاتنس الاهتمام بالخضراوات الطازجة، وسلطة الخضراوات مع (الكرفس، والجرجير، والبصل، والبقدونس، والفجل، والخس، والجزر، والطماطم، والخيار مع الليمون، والخل، وزيت الزيتون).

٥- زيادة المشي إلى نصف ساعة يوميًا + تمارين المكان في البيت فهي تساعد على سرعة الشفاء.

٦- حاول -في هذا الأسبوع- زيارة أحد الأقارب، أو المرضى، أو التعرف على تجربة أحد المرضى في العلاج.

٧- إطالة صلاة الفريضة لتصبح عشر دقائق مع الاسترخاء التام، وانتبه إلى صلاة السنن فهي اثنتا عشرة ركعة غير الضحى، والوِتر.

٨- أفضل طريقة لطهي الخضراوات -الفاصوليا الخضراء + الكوسة + البطاطس + الجزر+ البصل ...إلخ- هي تقطيعها إلى شرائحَ طويلة مع قليل من الشوربه (نصف تسوية)، مع تجميلها بالبقدونس، والكرفس -بعد نضجها- والفلفل الرومي؛ وإياك وزيادة الطهي، أو تكراره.

٩- أفضل طريقة لطهي الحبوب الجافة -الفاصوليا، واللوبيا، والفول، والقمح- هي نقعها لمدة لا تقل عن ست ساعات، والتخلص من ماء الطهي، حيث إن الفول النابت، والقمح طعام صحيٌّ، وأسرع هضمًا.

١٠- ماء الشعير، ونقع الكركديه، ونقع الخروب، ونقع التمر الهندي من المشروبات الصحية اللذيذة المنعشة، فادخلها بيتك، بالإضافة إلى المشروبات اليومية من الحلبة، والشمر، والبابونج مع البردقوش كما سبق ففيها الشفاء بإذن الله.

- **الأسبوع الرابع: (تعال إلى الأطعمة القرآنية)**

١- ضع برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك.

٢- يجب إخراج الفراش للشمس (المراتب، والوسائد) لقتل جميع الميكروبات، ويمكن تغيير أوضاع الموبليا (لراحة النفس)، ويجب تجديد هواء الحجرات بفتح النوافذ لدخول الشمس، والهواء أثناء النهار.

٣- راجع آداب ما قبل النوم مثل : غسيل الأسنان بالفرشاة، أو المسواك، والوضوء (حتي لا تلوث فراش الوسائد)، وتأكد -دائمًا -من عدم ترك أواني الطعام مكشوفة حتى في الثلاجة، وطبق حديث رسول الله (صلي الله عليه وسلم):"غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، وأغلقوا

الباب، وأطفئوا النار، وانفضوا الفراش» فمن المعروف أن الوباء ينزل علي الإناء المكشوف، وكثيرًا ما ننسى أشياء علي الموقد، وننام فتحترق، ولابد من تنفيض الفراش قبل النوم حتي لو كان مراتب، حيث يترسب كثير من الهوام علي الفراش من الهواء.

٤ - تأكد من قص الأظافر أسبوعيا، وكذلك إزالة شعر الإبط، والعانة، ولابد من الحمام مرتين أسبوعيًّا في الصيف، ومرة أسبوعيًّا في الشتاء علي الأقل.

٥ - تأكد من وجود الأطعمة القرآنية في بيتك ما استطعت: عسل النحل، وغذاء الملكات، وحبوب اللقاح، ولبن الزبادي، والمن والسلوي، وسمك البحر الطازج؛ وفواكه القرآن مثل(التفاح، والتمر، والطلح أي الموز، والسدر، والعنب، والرمان، والتين) وكذلك الفوم (الثوم) والعدس غير المبشور، والقثاء، والبصل، والزيتون (إن كنت لا تعاني من أي منها) وكذلك الحبوب(٣ فصوص ثوم مقطعة).

٦ - عليك بحزام البطن (إذا كان لا يضرك) على أن تريح نفسك منه كل ساعتين مثلًا فهو يعالج الكرش، وآلام الظهر أيضا.

٧- لا تنس التمارين الرياضية، والمشي، وإن كنت لا تستطيع فعليك بالتدليك لجميع أجزاء الجسم مع المحافظة على الصلاة في أوقاتها (التدليك لا يقل عن ربع ساعة يوميًّا).

- **الأسبوع الخامس: (تعال إلى النبي، وأعشابه)**

ضع برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك لتكمل عليه ما بدأت

١ - لا تنس أن الزبادي، وماء الشعير، والتمر، وعسل النحل، وحبوب اللقاح، وزيت الزيتون، والخل، والزبيب، والحلبة من أهم أغذية التخسيس، وعلاج القولون.

٢ - اهتم بالتدليك يوميًّا، وحاول أخذ حمام بخار (ساونا) مرة واحدة أسبوعيًّا (لمدة عشرين دقيقة).

٣- لاتنس تقسيم البروتينات على أيام الأسبوع كالآتي.

- اليوم الأول ٢ بيضة مسلوقة، والثاني شريحة سمك، والثالث شريحة لحم، والرابع ربع فرخة، والخامس بروتين نباتي (فول نابت مثلًا)، والسادس شريحة لحم، والسابع السالمون مع المحافظة على السلطة السحرية فهي ضرورية لصحة الجهاز الهضمي، والجسم كله.
- زيادة المشي، والتمارين الرياضية إلى نصف ساعة يوميًا، أو أكبر.
- زيادة الاسترخاء، والتنفس العميق في الصلاة، أو الاستماع إلى القرآن.
- لاتنس حديث علي ﷺ عن الرمان: «كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة»، وهو يعالج قرحتي المعدة والإثنى عشر، وحديث من تصبّح بسبع تمرات لم يصبه سم، ولا سحر.
- الصيام (بالسحور قبل آذان الفجر - والإفطار عند آذان المغرب) فيه عشر فوائد صحية (إن كنت ممن يحتمل الصيام).
- إياك من طُرُق الطهي القديمة (المسبك، والأرز، والمحشي) وإياك من الأطعمة الحديثة Take Away، وإياك من الطرق التقليدية لتناول الطعام فهي تفسد الصحة.
- **الأسبوع السادس:(تعال نستغني تمامًا عن رغيف القمح)**
- أولًا: لا تنس أن تضع برنامج الأسبوع الأول (مطبوعًا)، ومعلقًا أمامك تراه باستمرار.
- ثانيًا: نوصيك بذكر الله، والتسمية قبل أي طعام، أو شراب، أو دواء... إذا قرأت القرآن قبل العسل؛ فقد جمعت الشفائين معًا، ولا تنس دواء الطهارة، والوضوء (تتوضأ كل ساعتين حتى لو كنت متوضأ).

- ثالثًا: تذكر إرشادات القرآن للأنبياء في العلاج؛ مثلًا إن كنت تعاني من مرض جلدي فتذكر علاج نبي الله (أيوب) عليه السلام مع أنظمة العلاج المختلفة.. المهم أن تثق في الله -سبحانه- وأنه لكل داء دواء إلا السام يعنى الموت، فإن وصلت إلى علاج فبتوفيق الله، وإن لم تصل؛ فاعلم أن الدواء موجود، ولكننا لم نوفَّق إليه بعد.
- رابعًا: تعال نستغنِ تمامًا هذا الأسبوع عن خبز القمح، ونستبدله بخبز الشعير؛ فهو أكثر صحية، أو الذرة بالحلبة؛ فقد كان يمر الهلال، ثم الهلال، ثم الهلال ثلاثة أهلة ولا يوقد في بيت رسول الله صلى الله علية وسلم نار -أي لا يطبخون ولا يخبزون-، وكان طعامهم التمر، والماء، وما يُهدَى إليهم من اللبن، وقد صحَّت أجسامهم، ولم تهزل (النبى وآل بيته) إياك وأن تشارك في الوقوف في (طوابير العيش).
- خامسًا: تعال نتعلم أن نستغني عن خبز القمح، وأن نستغني عنه بما هو أصح منه، وفي استغنائنا عن دقيق القمح عزة لأنفسنا، وديننا، وبلادنا، وتسقط بذلك مقولة(من لا يملك رغيفه لا يملك قراره) فلسنا بحاجة إلى الرغيف، وتوجد بدائل كثيرة.
- سادسًا: لا تنس تدليك الجسم (المساج والسونا) مرتين في الأسبوع على الأقل، ولا تنس السمك مرتين في الأسبوع، وكذلك فول الصويا (النابت/ أو منتجاته)، ولا تنس التمارين الرياضية، والمشي فيما لا يقل عن ٤٠ دقيقة، والمداومة على تمارين التنفس، والاسترخاء.
- **الأسبوع السابع: (تعال إلى الأطعمة الغنية، وبدائلها Supper foods لنقلل الطعام إلى الأبد).**

١- حافظ على برنامج الأسبوع الأول أمام عينيك (علقه على الحائط أمامك)، ولا تنس المشي فيما لا يقل عن ساعة كاملة - أو تمارين رياضية يوميًا نصف ساعة (كيف أمشي؟ زر قريبا، أو

مريضًا، أو اذهب إلى السوق أو إلى المساجد لصلاة الجماعة) المهم أن تقضي ساعة في المشي يوميًا.

٢- راجع ما تم تغييره في حياتك من نظام، أو أسلوب في الطعام، أو الشراب، أو الصلاة، وسجل مذكراتك يومًا بيوم مع تسجيل وزن الجسم أسبوعيًا.

٣- إن كنت لا تستطيع تنفيذ هذا البرنامج وحدك؛ فاستعن بقريب، أو صديق، أو حتى خادم يساعدك على إتمام البرنامج؛ فتسعد، وتتمتع بصحتك بعيدًا عن الأدوية الكيماوية، ومشاكلها.

٤- الاستمرار مع عصير الجزر (يحافظ على العيون)، والثوم (يقلل الدهون، ويقاوم الأورام)، وزيت الزيوت له فوائد كثيرة، وكذلك المشروبات العربية الأصلية التي ذكرناها من قبل.

٥- لا تهمل أعراض المرض حتى لا يتضخم معك، فمثلًا إذا شعرت بدوخة، وصداع، وزغللة في العين فهذه أعراض أنيميا، أو ضغط منخفض، وإذا ارتفعت حرارة الجسم؛ فهذا نذير تبحث له عن علاج (وليس خافض للحرارة)، وإذا شعرت بصداع؛ فابحث عن السبب (ولا تكتفِ بالمسكنات)، وإذا كنت تذهب للتبول كثيرًا أثناء الليل؛ فسارع إلى الطبيب، فهذا إنذار مرض السكر، ونحذرك من الإمساك، فهو أخطر من السرطان.. والمفروض إخراج الفضلات مرة على الأقل كل يوم، وإذا استمر الإمساك؛ فسارع إلى الطبيب (وهذا البرنامج يعالج الإمساك المزمن).

٦- لا تتناول الدواء من نفسك (كالآخرين)، فقد يضرك، ولا تتجاوز الجرعات المحددة حتى لا يتحول الدواء إلى عقار سام، وإياك والأعشاب المخلوطة المطحونة غير المدروسة جيدًا (حتى وإن كانت من أقرب الناس إليك) فأكثر الأعشاب لها أضرار كثيرة.

٧- لا تنسَ النظافة العامة، ودوام على الوضوء، والنوم ثمانِ ساعات (في اليوم والليلة)، ونحذرك من التكييف في حجرات النوم، كما نحذرك من الأماكن المغلقة رديئة التهوية، فهي تنقل الأمراض سريعًا، وإياك والتدخين، وإياك والجلوس مع مدخن؛ فالتدخين السلبي الآن (شم الدخان) له أضرار أكبر من المدخن نفسه، وإياك والنوم عريانًا، وإياك والنوم على البطن (فهو نومة الشياطين).

قواعد استعمال الأعشاب والتوابل

العناصر

الأعشاب في بيوتنا جميعًا، نضعها على الشوربة، والسلطة، والطعام، ولكن هذه الأعشاب لها أيضًا استعمالات طبية فهي:

- **إما فواتح شهية:** (الينسون، والكراوية، والنعناع، والشمر)
- **وإما مهضمات:** (مثل ورق اللورا، والحبهان، والكزبرة ..مضغًا، أو مغليًّا)
- **وإما لعلاج البرد:** (القرفة، والزنجبيل، وحبة البركة)
- **وإما لعلاج الجهاز الهضمي:** (الحلبة والشمر–أو الشعير والبقدونس)

والبحوث العلمية الحديثة تثبت أن هذه الأعشاب والتوابل لها فوائد علاجية أخرى بشروط:

١- يجب أن تكون سليمة غير مطحونة، وغير مخلوطة بغيرها (أطحن في بيتك).

٢- الأفضل وضع كل عشب، أو تابل في برطمان منفصل حتى لا تفسد بعضها بعضا.

٣- يمكن وضع محسن للطعم، أو الرائحة مثل النعناع، أو الينسون، أو القرنفل.

٤- الأوراق العشبية، والأزهار، والبذور يفضَّل أن تنقع في ماء مغلي (لا تغلِها).

٥- الجرعة: ملعقة شاي، أو أقل للكوب، ولا تُزِدْ عن ثلاثة أكواب في اليوم، وتناولها قبل الطعام أفضل، ومدة العلاج طويلة لا تقل عن شهر.

٦- لابد من التأكد أنك لا تعاني من حساسية ضد هذه الأعشاب، واحترم تجربتك الشخصية؛ فالعرقسوس –مثلًا– يفيد البعض، ويضر البعض الآخر، والشطة لها من يتحملها، ولكنها تسبب آلامًا كثيرة للبعض... وهكذا.

إياك أن تأكل الحلوى بعد الأكل فهي تسبب عفونة المعدة، والأمعاء، وعليك بشيء هاضم مثل الرمان، أو مغلي الشعير، أو خميرة، وإياك والمشروبات الغازية، فهي تنعشك بشعور كاذب سرعان ما يختفي.

خل الأعشاب أو الكمبوتشا Kombucha

كائن حي مكون من أنواع نافعة معروفة من البكتريا، والخمائر يشبه -في نموه- فطر عيش الغراب، وبهذا الاسم يسمى في بعض الدول اكتشفه الصينيون منذ ٢٢٣٠ عام تقريبًا بعد أن لمسوا تأثيره السحري في علاج بعض الأمراض المستعصية، والمزمنة لدى الملوك، والأمراء فقط، ثم انتقلت منهم إلى روسيا، وبقية دول شرق آسيا، ثم إلى بقية دول العالم.

وهذا الكائن التكافلي لا يعيش إلا على الشاي بأنواعه، ويفضل الأخضر؛ لأنه يحتوي على مواد مفضلة لديه يحولها -بإذن الله- نتيجة عملية التخمير إلى مواد نافعة لها خصائص تنشيطية، وعلاجية، وغذائية ساحرة حتى لُقِّب في بعض دول أوربا، وأميركا بـ (إكسير الحياة).

طريقة تحضير الكمبوتشا Kombuha

- **المقادير والأدوات:**

١- واحد لتر ماء (خالٍ من الكلور، أو مقطر) - ويمكن التخلص من الكلور بالغلي.

٢-٥ جرام شاي - ملء ملعقة طعام من أي نوع، ويفضَّل الشاي الأخضر الصيني إذا تيسر.

٣- ٧٠- ١٠٠ جم سكر (يفضل سكر الجلوكوز) ولا ينصح بالعسل حتي النحل، أو أنواع السكر الأخري.

٤- برطمانات زجاج فقط (وليس أية خامة أخرى ما عدا الإستنالس) يفضل سعه ٥ لتر فأكثر.

٥- قماش تنظيف للتغطية، و(أستك) لربط الأغطية.

طريقة التحضير

١- نزع أي خواتم، أو (دبل) من اليد، وغسلها بالماء والصابون جيدًا، وعدم ترك رائحة الصابون فيها.

٢- يغلي الماء لمدة ٥ دقائق، ثم نضع الشاي في الماء المغلي، ويقلب، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة بعيدًا عن النار ليبرد.

٣- يُصَفَّى الشاي في البرطمان المعد للتجهيز، وهو ساخن، ويضاف السكر، ويقلب جيدًا حتى تمام الذوبان.

٤- تترك لتبرد برودة الجو العادي، ثم تضاف الخميرة (جزء من قرص سابق + كوب من الشاي المتخمر مسبقًا) ويكفي ذلك لتخمير ٣ لتر (يفضل استخدام برطمانات زجاج سعة ٥ لتر يوضع فيها ٣ لتر شاي)، وتترك فراغ للتنفس، ولا تستخدم البلاستيك، أو الألومنيوم.

٥- تُغَطَّى البرطمانات بقطعة قماش نظيفة، وتحاط بـ(أستك فلوس)، وتحفظ البرطمانات في مكان جيد التهوية بعيدًا عن الحرارة، أو الضوء المباشر الشديد (وخاصة ضوء الشمس)، وتكون البرطمانات بعيدة عن الاهتزاز طوال فترة التخمير (٨ - ١٤ يوم).

٦- من أراد إنتاج أقراص جديدة نظيفة، ونشطة تستعمل خميرة لك، ولغيرك، وزع كمية من الشاي المتخمر لمدة أسبوع فقط علي مجموعة برطمانات مربه صغيرة، وغطها بقطعة قماش وأحفظها في مكان هادئ، أو مظلم لمدة أسبوع آخر سوف تتكون أقراص شكلها جميل، ونظيف، وفعال كخميرة، ويمكن أن تهدي منها لمن تشاء (لأن الأقراص المتكونة في بداية التخمير تمص صبغات الشاي فتكون داكنة، إلى جانب فقاعات الغاز داخلها فيكون شكلها غير منفصل لاستعمالها في إنتاج الشاي الجديد).

كيفية استعمالها:

١ - بعد التخمر الذي يستمر لمدة أسبوع فأكثر حسب الرغبة في الفائدة، والطعم (طعمها عسلي بعد ٧ أيام يبدأ من اليوم الثامن في زيادة الفائدة) يتم كشف البرطمان، ونقل القرص المتكون إلى طبق زجاج، أو صيني، ثم نقل الشاي المتخمر إلى أوانٍ زجاجية، أو استنالس، ويحفظ في الثلاجة للشرب، ويترك جزء من الشاي المتخمر يضاف إلى الجديد مع جزء من القرص المتكون.

٢-تبدأ الجرعة لمن يشرب أول مرة بحوالي ٣٠ مل (نصف فنجان قهوة) ثلاثة مرات يوميًّا الأول على الريق، ولا تأكل إلا بعدها بنصف ساعة على الأقل لمدة ثلاثة أيام، ثم تزداد الجرعة إلى ٥٠ مل (قرب ملء الفنجان) وأول أسبوع من الاستخدام، ومع بداية الأسبوع الثاني تصل الجرعة إلى ١٠٠ مل (كوب شاي متوسط) ثلاث مرات يوميًّا (الأول على الريق).

٣-لمن أراد التخسيس إلى جانب الخواص العلاجية يشرب الشاي المتخمر ١٤ يومًا، ويقسم الجرعة الثانية، والثالثة نصفها قبل الأكل بنصف ساعة، والثانية بعد الأكل بنصف ساعة.

٤ - أما لتحسين وزن الجسم نحو الزيادة المقبولة يشرب الشاي المتخمر لمدة سبعة أيام فقط، وتكون الجرعتان الثانية والثالثة بعد الأكل بنصف ساعة.

٥ - لعلاج السكر، والضغط، والسرطان، وأمراض الكبد المختلفة يفضل شرب الشاي المتخمر ١٤ يومًا، والجرعتان الثانية والثالثة بعد الأكل بنصف ساعة.

٦ - لعلاج الأمراض الجلدية، وحب الشباب، وغيرها؛ تدهن الجلد، أو البشرة ثلاث مرات يوميًّا بقطعة نظيفة من شاي متخمر ١٤ يومًا مع الشراب المعتاد.

٧- لمن لا يشكو من أي شيء، ويريد تنشيط جسمه، وعقله، ونفسه؛ الشرب من الشاي المتخمر لمدة ١١ يومًا ثلاث مرات يوميًّا (الأولى على الريق قبل الأكل بنصف ساعة).

٨- الجرعة للأطفال أقل من ٤-٦ سنوات ملعقة أكل ٣ مرات يوميًّا، ولا تزيد عن ذلك من المتخمر ٨ أيام ماعدا حالات الدهان يؤخذ من المتخمر ١٤ يومًا، والأطفال من ٦-١٢ سنة تكون الجرعة القصوى ٣٠ مل ٣ مرات يوميًّا، ولا تزيد عن ذلك بينما الجرعة للبالغين ١٦ سنة فأكثر؛ فتكون كما وصفنا، تبدأ ب٣٠ مل، ثم ٥٠ مل في أول أسبوع، ثم تنظيم على ١٠٠ مل ثلاثة مرات يوميًّا.

٩- تستعمل غرغرة لعلاج التهابات اللوز، أو الحنجرة، أو الأحبال الصوتية كما تستعمل مضمضة لعلاج التهابات الفم، واللسان، واللثة، وذلك لمدة ٥ دقائق ٥ مرات يوميًّا (تخمر ١٤ يومًا).

١٠- قد لا يُسِيغ البعض لذوعة طعمها، وخاصة بعد التخمير ١٤ يومًا؛ لذلك يمكن إضافة أي عصائر، أو مكسبات طعم بشرط أن تكون الإضافة عند الشرب مباشرة، ولا يضاف أي شيء غريب عن الشاي أثناء التحضير، أو أثناء التخزين للشرب؛ لأن ذلك يفسد مفعولها.

١١- تؤدي المواظبة على الشرب بانتظام -مثل الجرعات الدوائية، ولمدة طويلة قد تصل إلى شهر على الأقل- إلى ظهور نتائج ملموسة تظهر من خلال التحاليل، أو الأشعة للمرضى، أو تؤدي إلى التحسن الواضح، أو الهدف المستخدمة من أجله.

١٢- قد تحتاج بعض الأمراض المزمنة إلى الانتظام لمدة قد تصل إلى أشهر، أو أكثر ليظهر مفعولها لتلك الأمراض، وتستخدم كحقنة شرجية لعلاج تقرحات القولون، والإمساك المزمن.

١٣-بعض الحالات المرضية تتحسن مع أول أسبوع من الشرب، أو الدهان مثل الأمراض الجلدية، والالتهابات في الفم، أو المعدة، أو القولون، أو الأمعاء.

١٤ - سمِّ الله، وجرِّب، فالله هو الشافي، والأمر لن يكلف الكثير، وليس لها أي أثار جانبية إلا في حالة الفشل الكلوي التام لأنها تنزع سموم الجسم، وتطردها عن طريق الكبد.

١٥ - يستهلك الفرد البالغ ٣٠٠ مل يوميًا في ٣٠ يومًا = ٩٠٠٠ مل = ٩ لتر في الشهر، وتتكلف ال١٠ لتر كيلو ب٢جنية مثلًا + باكو شاي ٥٠ جم ب١ جنية مثلًا = ٣ جنيه في الشهر ما رأيك؟

١٦ - نظرًا لتأثيرها العنيف في نزع أي سموم، أو كيماويات ضارة من الجسم قد يتعرض الإنسان حسب كمية السموم في جسمه إلى دوخة، أو إسهال، أو مغص لمدة بسيطة من يوم إلى ٤ أيام على أقصى تقدير، ثم يبدأ التحسن إذا استمر في الشرب لذلك كانت البداية بكمية قليلة، وتزداد تدريجيًا لهذا السبب (لأن الجسم قد يعتاد على وجود بعض السموم بل يعتمد عليها في بعض أموره؛ فيحدث خلل نتيجة نزعها مثل التوقف المفاجئ عن التدخين مثلًا مع اختلاف التأثير هنا)، ومن السموم التي لا يخلو منها جسم بقايا الأدوية، والمبيدات في العلاج، والأطعمة المختلفة سواء خضراوات، أو فاكهة... وغيرها.

فوائد خل الأعشاب، أو فوائد الكمبوتشا

[وإذا مرضت فهو يشفين]

يقول رسول الله ﷺ: «لكل داء دواء، فإذا أصيب الداء برأ بإذن الله عز وجل» (رواه مسلم جابر)، وقال أيضًا: «إن الله تعالى لم ينزل داء إلا أنزل له دواء علمه، وجهله من جهله إلا السام وهو الموت» (رواه السيوطي، وصححه عن أبي سعيد).

وحكم الكمبوتشا من خلال مراحل تخمرها حكم الخل، وعن الخل قيل: عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «نعم الإدام الخل» (رواه مسلم)؛ حدثنا عنبسة بن عبد

الرحمن عن محمد بن زازان أنه حدثه قال: حدثتني أم سعد قالت: عندنا خبز، وتمر، وخل؛ فقال رسول الله ﷺ: نِعمَ الإدام الخل.

اللهم بارك في الخل، فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل (رواه ماجه) والإدام: ما يطيب به الطعام.

وقد سجل الأطباء، ومن استخدموا الكمبوتشا الكثير من فوائدها في مختلف أنحاء العالم إليك أهمها:

١- تقلل من تكوين التجاعيد، وتحسن لون البشرة.

٢- توقف تكوين الخلايا السرطانية بإذن الله.

٣- تساعد في الشفاء من التهابات المفاصل، وآلام العضلات.

٤- علاج ضد ضغط الدم المرتفع، فهي تثبت ضغط الدم في مستواه الأمثل.

٥- تحسين الصحة العامة، وتقلل التوتر، وتساعد على النوم الهادئ.

٦- تعالج الإمساك، وتوقف الإسهال المعدي، وتعالج البواسير، وتعالج التهابات المصران الغليظ، والأمعاء الدقيقة، وتعالج المعدة المتوترة، وتعالج حموضة المعدة، وتعالج اضطربات القولون، والقولون العصبي.

٧- تنقي الدم، وتساعد على عمل الكلى بكفاءة أكبر كما تساعد الكبد، وعمل المرارة بكفاءة أكبر، وتذيب حصى المرارة، وحصى الكلى.

٨- تعالج النقرس.

٩- تقلل مستوى الكولستيرول في الدم، وتحافظ على مرونه الشرايين، وتعالج انسداد الشرايين، وتقلل ألم الأوعية الدموية.

١٠- تساعد على التخسيس؛ لأنها تساعد على حرق الدهون، وتقوي العضلات مع التخسيس للرياضيين، وخاصة كمال الأجسام، فتحسن حالة النشاط للرياضي.

١١- تعالج التهاب البروستاتا، وتحسن القدرة الجنسية، والإنجابية.

١٢- تعالج السكر بضبط اتزانه في الدم، وتبطئ الانخفاض المفاجئ لسكر الدم.

١٣- تعالج الأمراض الناشئة عن ضعف جهاز المناعة مثل بعض أنواع الحساسية.

١٤- تزيد مقاومة مرضى الإيدز.

١٥- تعالج التهاب الحلق، وأمراض الربو، والرئة.

١٦- تقلل من الخمول في سن اليأس، وتعيد للجسم نضارته، ونشاطه.

١٧- تعالج العرق السكري للأقدام.

١٨- تعالج المياه الزرقاء، والأمراض الأخرى للعيون.

١٩- تعالج الإكزيما، والجدري، ومناطق القوباء، ويجب الدهان منها خارجيًّا لمعالجة الطفح الجلدي، والبثور المعدية مثل حب الشباب.

٢٠- تحتوي على مضادات حيوية قوية، وعامة، وفعالة ضد الكثير من الميكروبات.

٢١- تخلص الجسم من السموم، والسوائل الزائدة.

٢٢- تحسِّن المقاومة ضد المواد الكيماوية الضارة.

٢٣- تعالج الأويديما، وتضم الأرجل.

٢٤- تمنع تكاثر البكتريا، والخمائر الضارة، وتخلص الجسم من أنواع الطفليات.

٢٥- لها أثار عجيبة على تحسين فروة الرأس، وخاصة في حالة الصلع تساعد على نمو الشعر، وتقويته، وتسرع من معدل نموه.

٢٦- تخفض مستوى الكحولات في الدم، وتهدِّأ من آلام الكسور، والكدمات، وتقوي، وتحسن نمو الأظافر.

٢٧- من كل ما سبق نلاحظ أنها تحسن الصحة العامة مما يؤدي لتحسين الإنجاز العقلي، والجسدي.

ملاحظة هامة جدًّا: الإنسان الوحيد الذي يحظر عليه شرب الكمبوتشا هو المصاب بفشل تام في وظائف الكبد. **(وللحصول على خلّ الأعشاب اتصل بالمؤلف)**

إرشادات هامة للصحة الغذائية

- **كيف تقوي جهاز المناعة؟**

١ - امضغ طعامك جيدًا، وأعد المضغ، وتناول طعامك، وأعصابك هادئة، ولا تختلق المشكلات، والشكوى على الطعام حتى لا تفسد الأمعاء.

٢ - تناول وجبة متوازنة كاملة العناصر، قليلة، وإياك والشبع فهو عادة البهائم.

٣-تناول طعام العشاء قبيل النوم ب٣ ساعات، وتجنب الحمام بعد الأكل.

٤ -دلِّك جسمك جيدًا في الصباح، والمساء حتى يحمر الجلد، ومارس رياضة المشي ساعة كل يوم حتى يهضم الطعام، ويمتص الطعام، وإلا سيركد، ولا يتحرك من الأمعاء.

٥ - البس ثيابًا قطنية، وتجنب المجوهرات، وخاصة الأساور والخواتم لأنها تعيق مسارات الطاقة، ولا تلبسها إلا لضرورة، ثم اخلعها.

٦ - حاول أن تنام قبل منتصف الليل، والاستيقاظ مبكرًا، فالنوم بالليل يقوي جهاز المناعة.

٧- حاول أن تمشي حافيًا على العشب، أو الرمل؛ لأن ملامسة الأرض تقوي مسارات الطاقة.

٨- حافظ على نظافة بيتك، ومطبخك، وترتيبه، واحرص على تعريض السجاد، والبطاطين للشمس.

٩- اعتمد في حياتك على الأشياء الطبيعية (القطن، والخشب، والفخار) والأرضيات الخشبية (البركيه) أفضل من السيراميك، والطبخ على الفحم، والغاز أفضل من الكهرباء، والميكروويف.

١٠- تجنب استعمال ماكينات الحلاقة الكهربائية، ومجفف الشعر، وفرشاة الأسنان الكهربائية، وتجنب الجلوس أمام التليفزيون، والكمبيوتر، وابتعد ما أمكن عن المحمول، وجميع مصادر الإشعاع.

١١- زين بيتك، وشرفتك، وسطح بيتك، وجمله بالنباتات الخضراء، والأزهار، وافتح النوافذ للشمس، والهواء النقي.

١٢- مغلي القرانفل، والشبة، ومضغ شمع النحل، واللبان أفضل في علاج الأسنان من المعاجين الكيماوية.

١٣- حمام مائي ساخن للقدمين، والتدليك حتى احمرار الجلد حتى مع الوضوء يقوي المناعة.

١٤-ننصحك بالتفكير في السماء، والكون، والنجوم، وتفاءل دائمًا، ولا تيأس، ولا تحسد، ولا تُسِيء الظن.

١٥- اشكر جميع الناس الذين تتعامل معهم، واعتذر عن أي خطأ بلا تكبر، ولا حساسية، وحاول أن تصالح من خاصمته مهما كانت مدة الخصام، وكن شجاعًا؛ فالكراهية أخطر من السرطان.

١٦- ساعدِ الناس جميعًا، وأكثرهم المرضى، فربما تشارك في علاج شخص يكون سببًا في علاجك، ولا تنس أن تسلم على المرضى جميعًا، وتشكر الله على العافية.

١٧- أثبتتِ الأبحاث العلمية أن ملعقة كبيرة من عسل النحل الجبلي صباحًا، ومساء، وبيضة مسلوقة نصف تسوية، وفص ثوم مهروس، ومنقوع في الزبادى لمدة ساعة ونصف، وملعقة حبة البركة، مع السلطة الخضراء، و٣ تمرات يوميًا تقوي جهاز المناعة.

إجراءات الوقاية الغذائية (الأمن الغذائي)

العناصر

١-المبيدات الحشرية خطر، والحشرات أكبر خطورة، فكيف نتخلص منها؟

٢-السموم تتركز في الدهون، والجلود؛ فلماذا الابتعاد عن الأطعمة المغلية في الزيت عدة مرات؟ وكذلك وجبات Take away؟

٣- خطورة الأطعمة المحفوظة، والمملحة، والمدخنة، والمعلبات، والمربات، والعصائر؟

٤- مقننات منظفة الصحة العالمية للطعام؟

٥- الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار، والفاكهة خطأ؛ لماذا؟ (الثمار تتنفس، فيجب أن نعطيها الهواء).

٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السندوتشات، والجبن) خطأ؟

٧- المياه الغازية ليست هاضمة، وكثرتها تفتت الكبد، والكلى (أملاح الأكسالات).

٨- شروط إعداد السلطة الخضراء؟

٩- خطورة الخضراوات الورقية (سبانخ - رجلة - ملوخية - خبيزة - سلق) في تكرار الغلي.

١٠- الأواني الفخارية هي الأفضل، ويليها الإستانلس، ثم الصاج المطلي، ثم البيركس، وهذه أكبر أمانًا من الألومنيوم، والتيفال، والبلاستيك، والنحاس.

١١- أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟ وأيهما أفضل؟ الأسرع نضجًا، أو الأبطأ (على نار هادئة)؟

١٢- خطورة تربية الحيونات، والطيور، والنباتات، وعش الغراب... وغيرها داخل البيوت؟ (أكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيونات للإنسان).

١٣ - النظافة المستمرة للفرش، والسجاد، والتهوية، وتعرضها للشمس (يعالج حساسية الجلد، وحساسية الصدر، وحساسية الأمعاء).

١٤ - آداب للنوم تكمل فائدة الطعام، والمشي، والرياضة أهم للهضم، والتدليك الذاتي أيضًا.

الأمراض التي وفّقنا في علاجها (بتوفيق الله)

أولًا: الآلام الشديدة في الجسم (مائة حالة ٨٠٪ شفاء تام ٢٠٪ تحسن بطيء).

ثانيًا: الحمى الروماتيزمية للأطفال (عشر حالات شفاء تام، واستغناء عن البنسلين طويل المفعول).

ثالثًا: علاج الضغط المرتفع باستخدام سم النحل (مائة حالة ٣٠٪ تحسن سريع ٦٠٪ تحسن تدريجي ١٠٪ لم تتحسن).

رابعًا: التهابات الجيوب الأنفية المزمنة (مائة حالة ٦٠٪ تحسن سريع ٢٥٪ تحسن بطيء ١٥٪ لم تستجب).

خامسًا: التهاب أوعية الثدي (آلام الثدي) Fibro adenoids (عشر حالات) شفاء تام (اللسع + خل الأعشاب + النظام الغذائي) خلال شهر كامل.

سادسًا: الالتهابات الكبدية الفيروسي C, B (HCV,HBV) عدد الحالات ٢٠٠ منها ٥٠ شفاء تام، ١٠٠ تحسن ملحوظ وانخفاض عدد الفيروس باستخدام PCR، ٥٠ حالة تليف متأخرة، وتحسن بطيء دون الشفاء التام (باستخدام اللسع + النظام الغذائي) خلال مدة من (٣-٩ شهور).

سابعًا: الجلطات العميقة DVT للساقين خمسين حالة شفاء تام (خلال ٢-٦ أسابيع).

النتائج ومناقشتها Results and Discussion

- **أولًا: التحسن الفوري الهائل في الآلام الشديدة Sever pain**

في المرضى الذين يعانون من أمراض مختلفة (مهما كان نوع المرض) مثل آلام المفاصل: الكتف، والذراعين، ولآم الرقبة، وفقرات الظهر، وآلام الحوض، وآلام الركبتين:

١- عدد المرضى ٢٠ مريضًا في كل حالة.

٢- عدد الجرعات ٤ لسعات حول مكان الألم Local يومًا بعد يوم.

٣- مدة العلاج لمدة تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر بما يساوي ٠.٤ ملجم سم النحل Bee venom (يومًا بعد يوم).

٤- حالات المقارنة ٢٠ حالة تعالج بحقن الفولتارين Diclofenac.

٥- نسبة الشفاء ١٠٠٪ (علاج سحري سريع) التحسن في آلام جميع المفاصل في الحال بالنسبة للذين يعالجون بسم النحل، وكأن المفاصل لا تعاني أي آلام ويستمر ٢٤ ساعة بينما التحسن في حقن الفولتارين يبدأ بعد ساعة، ويستمر حوالي ٦ ساعات فقط، ثم تبدأ الآلام في العودة من جديد.

٦- الانتكاسة (Relapse) تعود الآلام مرة أخرى إذا أهمل المريض باقي الجرعات، وعاد لنفس مسببات المرض.

التفسير العلمي

ينشأ الألم من خلال تفاعلات مناعية داخل الجسم كذلك تراكمات في مكان الألم، وعند الحقن بسم النحل في مكان الألم نفسه يحدث آثاره للفعل المنعكس في مناطق الجسم Reflex zones فتؤدي إلى زيادة إفراز الكورتيزون الطبيعي الذي يؤدي إلى تخفيف الألم، وعند حدوث التهاب ظاهري في منطقة اللسع Local inflammation وتجمع لسوائل الجسم نتيجة هذا الالتهاب المؤقت، وتمدد في جدار الأوعية الدموية؛ فإن بروتينات لسع النحل تعمل على وقف التفاعلات المناعية الزائدة التي كانت موجودة من قبل في المكان، وتراكمت، وسببت الالتهابات Immune Suppresser effect ثم يبدأ الجسم في تصريف السوائل كلها؛ فيحدث تخفيف للآلام (أي أنه حدث استدعاء لكمية إضافية من

الدم إلى منطقة الألم؛ لتنظيفها من المتراكمات Metabolites التي كانت تسبب الألم) تابع التفسير العلمي لتخفيف الألم الشديد.

شهد العالم في الفترة الأخيرة محاولات لتخفيف الألم الشديد عن طريق الجلد باستخدام مادة مثيرة للجلد Irritant وذلك لتخفيف الألم عن العضو الداخلي الذي يغذي بنفس الأعصاب the same spinal segment وتسمى هذه النظرية Irritant and counter irritant

واستخدم الأطباء العديد من المثيرات الطبيعية Physical مثل : الزجاجات الساخنة، وقربة الماء الساخن، والكمادات الساخنة، واللبخة، والكي الحراري، والكهربائي، وأخيرًا استخدام سم النحل في الجلد، حيث توضع هذه الأشياء على الجلد لتخفيض الألم الداخلي سواء في المفاصل، أو العضلات، أو حتى الأعضاء الداخلية كالكبد، والكلى؛ كما استخدموا المثيرات الكيميائية Chemical مثل: الزيوت المتطايرة Volatiles مثل زيت الكافور، والخردل، والقرنفل، وكذلك استخدام الساليسلات (الأسبرين)، ومحلول اليود موضعيًّا لتخفيف الألم الداخلي، ويكفي وضع (فص من القرنفل) على الأسنان عند الشعور بالألم؛ فيتوقف فورا.

وفسروا ذلك علميًّا بأن التدليك (والتحسن للجلد) له تأثير Rubefacient مما يؤدي إلى إطلاق الهستامين الذي يؤدي إلى توسيع الأوعية الطرفية، واحمرار الجلد، وقد يؤدي إلى زيادة نفاذية شعيرات الجلد؛ فتظهر الفقاقيع blister، وإذا اخترقت هذه المثيرات فتحات الغدد الدهنية فربما تؤدي إلى دمامل صغيرة، وقد تحتاج إلى اختراق الجلد باستخدام الكي caustic، وذلك لتدمير الأنسجة التالفة، والتخلص منها، وباستخدام المثير الموضعي للجلد يؤدي ذلك إلى الفعل المنعكس Reflex -كما ذكرنا- فتزداد الإشارات العصبية إلى منطقة

الإثارة الجديدة في الجلد، وتتوسع الأوعية الدموية حتى للعضو المريض، ويؤدي تحسن الدورة الدموية فيه إلى تخفيف الألم، وطرد الفضلات التي كانت تسبب الألم كما يفسر ذلك مركزيًّا بإعادة توزيع الدورة الدموية لصالح العضو المريض، وانسداد الطريق العادي للألم، وذلك بسبب الألم الحاد الذي ظهر في منطقة الإثارة حيث ينسى المريض الألم الأصلي تمامًا.

- **ثانيًا: استخدام حقن سم النحل في علاج الحمى الروماتيزمية للأطفال:**

عدد المرضى: ٣٠ طفلًا، عدد الجرعات: ٢ لسعة في الأطراف فقط، مدة العلاج: ٣ شهور، حالات المقارنة: ١٠ حالات تعالج بالبنسلين طويل المفعول، نسبة الشفاء: ٢٢ طفلًا شفاء تامًّا: بالتحليل AsLot - CRP ٨ أطفال تحسن واضح، ولكن عدم انتظام.

الانتكاسة حوالي ٤ حالات بعد مرور سنة على العلاج بسبب العودة إلى السلوكيات التي تضعف مناعة الجسم.

التفسير العلمي لعلاج الحمى الروماتيزمية:

تنشأ الحمى الروماتيزمية من إصابة الطفل بالميكروب السبحي Streptococci المتكرر الذي يظهر في صورة التهاب الحلق المستمر -مع اللوزتين- وارتفاع في درجة الحرارة، ويحاول الجسم التخلص من الإصابات بإفراز قدر كبير من الأجسام المضادة- غير أن المركب الناتج من الإصابات يضر بصمامات القلب، وقد يؤثر على المفاصل Post-Streptococcal ولهذا يعاني الطفل من آلام القلب، والمفاصل، وارتفاع الحرارة، والتهاب متكرر في اللوزتين، والحلق؛ ويكون العلاج في صورة مضادات حيوية قد تستمر لسنوات -دون جدوى- وبعد التحاليل Aso CRP ,TITRE كان العلاج باستخدام حقن البنسلين طويل المفعول -حقنة كل شهر- الذي يستمر حتى يصل الطفل إلى سن الخامسة والعشرين من العمر (حوالي عشرين سنة حقن شهرية)، والمعروف علميًّا أن

السلالات الجديدة من البكتريا قد اكتسبت مناعة، وأن الإضرار على إعطاء البنسلين طيلة هذه السنوات هو إضافة لمناعة الطفل دون تأثير حقيقي على الميكروبات، وأوصت منظمة الصحة العالمية بعدم استخدام البنسلين، وعائلته والاتجاه إلى المجموعات الأخرى من المضادات الحيوية الجديدة والتي تعتبر -حتى الآن- أقوى من البنسلين طويل المفعول لا يعالج آثار الحمى الروماتيزمية، وإنما يقلل من الإصابات الجديدة، ولكن كيف تعمل المضادات الحيوية في وقف البكتريا؟

١- بعضها يثبط الجدار الخلوي للبكتريا مثل البنسلين، وعائلته مثل (الأموكسيسيلين والفلومكس، وغيرها).

٢- بعضها يثبط الغشاء البلازمي الذي يلي الجدار مثل النيستاتين، والبولي ميكسين.

٣- بعضها يثبط بناء بروتين البكتريا مثل الكلورامفينيكول، والتراسيكلين، والإريثروسين، والجاراميسين (وكلها لها آثار مدمرة على نخاع العظام، والكبد، والكليتين).

وبعضها يثبط تخليق الأحماض النووية للبكتريا مثل الكوينولون، والريفامبسين، وحمض الناليدكس.

٤- وبعضها يدخل في صراع مع المواد الضرورية للتخليق مثل السلفوناميد.

- الذي يدخل في صراع مع مركب PABA وهو ضروري لتخليق حامض الفوليك الضروري لانقسام البكتريا؛ كل هذه المضادات الحيوية ليس بينها ما يقوم بتحليل البكتريا، وقد نشاهد هذا عند عمل مزرعة بكتيرية في أطباق البكتريا عندما نضع أقراصًا من هذه المضادات فتظهر مساحات خالية من البكتريا حول كل قرص حسب قوة هذا المضاد الحيوي، وربما رأينا في مزارع أطباق البترى بعض المضادات الحيوية لم تؤثر تمامًا في النمو البكتيري، بينما تختلف الصورة مع مستخلص سم النحل حيث لا ينمو فيه أي نوع من أنواع البكتريا، أو حتى الفطريات.

- أما حقن لسع النحل – BEE VENUM– وهي أقوى ألف مرة من البنسلين؛ فهي تعمل بعدة طرق:
- أولها: تحلل الجدار الخلوي CELL LYSiSعن طريق الهيالوديناز.
- ثانيها: انثقاب الغشاء البلازمي، وخروج محتويات البكتريا عن طريق الفسفوليبديز بما يسهل ابتلاعها بواسطة كرات الدم البيضاء للمريض، وهكذا تموت البكتريا (والفطريات).
- ثالثها: نشاط بروتين الميللتين، والذي ينشط في وجود أشعة الشمس PHOTOSENITIZER إلى جزيئات أحادية نشطة متحللة، ومعروف أن الميللتين يوجد في صورة رباعية، وفي المحلول المائي؛ فإن هذه الأسطح ترتبط مع بعضها، وتتفاعل مع الأغشية، وهذا ما لا يتوفر مع أي مضاد حيوي.

وهناك ميزة أخرى لسم النحل عن المضادات الحيوية الأخرى، وهي عدم وجود مناعة للميكروبات ضد سم النحل (مثل المضادات).

- وهذه بعض طرق البكتريا في المقاومة:

١- فبعض الميكروبات تفرز إنزيمات تدمر المضاد الحيوي مثل B – Lactamase that destroys penicillin

٢- وبعض الميكروبات تغير من نفاذيتها للدواء بتغيير شكل البروتين الخارجي للأغشية الخلوية مثل المناعة للبولي ميكسين poly myxin

٣- وبعض الميكروبات تغير مكان استقبال الدواء Alteration of Specific protein of bacterial ribosome

٤- وبعض الميكروبات تغير المواد الضرورية لها، والتي يتنافى معها الدواء Alteration of metabolic path way

كل هذه طرق لمقاومة البكتريا، والفطريات للمضادات الحيوية لم تتوفر في سم النحل الذي يعمل عدة مراحل -كما ذكرنا- بداية من الهيالورينيديز، ثم الميلليتين، وكأننا نستخدم ثلاثة مضادات حيوية تختلف في طريقة عملها، مما يربك نشاط البكتريا وغيرها؛ فتقتل في الحال.

ماهي أضرار المضادات الحيوية؟

العجيب أن كثرة استعمال المضادات الحيوية قد تسبب عدة مشكلات صحية كبيرة جدًّا، ومنها:

١- وجود أجيال، أو سلالات من الميكروب مقاومة لا تؤثر فيها المضادات الحيوية، ويكفي أن تذكر أن ميكروب الدرن، أو السل (T.B.) كان يُقضَى عليه قديمًا بجرعة واحدة من البنسلين، بينما لا نستطيع -الآن- القضاء على السلالات الموجودة من الدرن إلا باستخدام ٤ مضادات حيوية قوية لمدة تتراوح بين (٩ شهور إلى سنة ونصف) مما يكاد يقتل المريض إذا لم يتحول إلى صورة مزمنة، وانتكاسة Rrlapse.

٢- ظهور سُمِّية الدواء فمثلًا الستربتوميسين Strepto- mycin يسبب الصمم، والكلورامفينيكول يسبب فشلًا في نخاع العظام الذي ينتج كرات الدم، وهكذا يؤدي إلى أنيميا خبيثة، والجاراميسين، أو الجينتامين يسبب تسمم الكليتين Nephrotoxic، والتراسيكلين يسبب فشلًا في نمو العظام، والأسنان عند الأطفال، وهكذا تجد المغامرة بوصف مضاد حيوي محفوفة بالمخاطر، والآثار الجانبية المدمرة.

٣- ضعف مناعة الجسم؛ فتتجرأ عليه السلالات الضعيفة المسالمة Super infection حتى الفم.

٤- الحساسية الشديدة للدواء Hyper sensitivity or allergy وهذه قد تظهر في صورة زيادة الصفراء، أو القيء، أو الطفح الجلدي، وقد تصل إلى حد الإغماء عند أخذ الدواء Anaphylactic مما يتطلب الإسعاف السريع كل هذه المشكلات لم تظهر في المرضى الذين عولجوا بسم النحل، والذين زاد عددهم على ٢ مليون شخص في أميركا خلال عام ٢٠٠٤ م فقط.

- **ثالثًا: التفسير العلمي لعلاج الضغط المرتفع باستخدام سم النحل:**

تستخدم الآن مجموعات كثيرة من الأدوية لخفض الضغط المرتفع، ومنها مدرات البول Diuretics وهذه تقلل ضغط الدم عن طريق نقص الحجم، وذلك بزيادة إدرار البول، وهناك مجموعة تعادل ACE inhibior- فتعمل على توسيع أوعية الدم؛ فيقلل الضغط، وهناك مجموعة تؤثر على الضغط عن طريق عضلة القلب نفسها، ومنها مثبطات البيتا B-blockers وكذلك النيترات، والتي تقي من الذبحة الصدرية، وهي تبسط العضلات الملساء، وكذلك الأوعية الدموية، وهناك مجموعة مضادة لحركة الكالسيوم داخل الخلايا Ca-channel blockers وهي تغطي أيضا كوقاية من أمراض القلب.

والتفسير العلمي الجديد لخفض الدم يختلف؛ فنحن أمام تفسير لضغط الدم عن طريق البروتينات نفسها حيث ثبت أن الضغط الأسموزى للدم في الأوعية يعتمد أساسًا على بروتينات الدم؛ فالأسبيومين وهو البروتين الأعلى تركيزًا، والأقل في الوزن الجزيئي مسؤول عن (٢٢ ملم زئبق) من مجموع الضغط الأسموزى لبروتينات الدم (٢٨ ملم زئبق) حيث إن ١٩ ملم زئبق بسبب البروتينات الذائبة، و٩ ملم زئبق بسبب الأملاح الذائبة، وأهمها الصوديوم Na، وتميل هذه البروتينات لامتصاص السوائل عند نهايات الشعيرات الدموية، ولهذا فبروتينات الدم هي المسؤولة عن تنظيم حجم الدم، وحجم البول، والسائل بين

الخلايا، وحتى لزوجة الدم التي تحافظ على الضغط الانبساطي Diastolic فهي مسؤولية بروتين الفيبرنيوجين (الأعلى في الوزن الجزيئي) أما نفاذية الشعيرات الدموية فبروتينات الدم هي التي تسد الثغور الموجودة على الشعيرات الدموية، وعند حدوث نقص في البروتينات (وخاصة الألبيومين) تتسرب السوائل من الشعيرات الدموية إلى الأنسجة، ويحدث التورم edema والتي تعالج عادة بحقن الألبيومين.

- **التفسير العلمي لعلاج الضغط المرتفع باستخدام سم النحل:**

وعند حقن المرضى بحقن سم النحل (في الجلد نفسه) يحدث انخفاض في ضغط الدم يتناسب وكمية الحقن لعدة أسباب.

- أولها: حدوث الالتهابات في مكان اللسع local inflammation مما يؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية.
- ثانيها: أن السم يسبب تحلل بعض الخلايا الأكولا macrophages وخروج ما بها من بروتينات تعمل على خفض الضغط المرتفع.
- ثالثها: بروتينات السم نفسها، ومنها الميلليتين melitin والذي يتجزأ إلى وحدات صغيرة نشطة جدًّا تعمل على توازن بقية البروتينات.
- رابعها: الإنزيمات الموجودة بالسم مثل الفوسفوليبديز، والهيالورينيديز، والأخيرة يذيب التجمعات النسيجية، والتليفات التي قد تسد بعض الأوعية، والأول يذيب الغشاء البلازمي للخلايا التي تحيط به فتخرج منها أسلحة الخلايا الفتاكة مثل Cytokines والتي تذيب الدهون، والجلطات، وأي انسدادات تعوق مسار الدم.

والخلاصة: تسليك مسارات الدم في الأوعية الدموية مع توسيع قطرها بما يسمح للدم بالحركة الطبيعية، وكما ذكرنا كيف اللسع (السم) تتناسب ومقدار الضغط المرتفع؛ فمثلًا: إذا كان الضغط ١٠٠/ ١٧٠ فيحتاج إلى ٠.٤ ملجم من اللسع توزع على أربعة أماكن من الجلد.

أما إذا كان الضغط ١٤٠ / ٢٢٠ فيحتاج إلى ١.٠٥ ملجم من اللسع توزع على عشرة أماكن من الجلد، ويحدث انخفاض في ضغط الدم في الحال (خلال دقائق) دون الآثار الجانبية لمنخفضات الضغط، وقد أعطى السم بنجاح حتى للسيدات الحوامل اللائي كنَّ على وشك الإجهاض بسبب ارتفاع ضغط الدم Per eclampsia (أو ما يسمى الحمل) حيث هبط ضغط الدم خلال ساعات من اللسع.

- **رابعًا: علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن.**

يمثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن مشكلة كبيرة، حيث يصاب عدد كبير من الأطفال، والكبار بنزلات برد متكررة تنتهي بعدم الاستجابة لأي من المضادات الحيوية المعروفة، ولهذا يصبح الإلتهاب مزمنًا ربما يؤدي إلى غياب حاسة الشم، وربما لصداع دائم تفشل معه كافة المسكنات، وعند استعمال جرعات لسع النحل (٠.١ ملجم) تحت الجلد باستخدام حقنة الأنسولين (في الأطراف) أدى ذلك إلى تنشيط الجهاز المناعي Humeral Immunity

حيث يقوم إنزيم الهيالورنبديز بتحليل سلسلة حامض الهيالورنيك الطويلة التي تجعل المحاليل (في أماكن الإلتهاب) غير لزجة يسهل اختراقها بينما يقوم إنزيم الفسفوليبيز بتحليل الغشاء الخلوي (للبكتريا وغيرها) حيث يحلل الفسفوليبيدات إلى جزيئين حامض دهني + جزيء وهذه الجزيئات شبيهة بتأثير المنظف، فهذا الإنزيم يحيط طبيعة الطبقة المزدوجة للأغشية؛ فيؤدي إلى وجود فجوات في الغشاء الخلوي تسمح بتسرب محتوياتها، وتموت الخلية؛ وما يحدث في خلايا البكتريا، والفطريات يحدث في خلايا الجسم نفسه، وخاصة

كرات الدم الحمراء التي يحدث لها تحلل.HEMOLySIS يمكن تعويضه عن طريق نخاع، وإنتاج كرات جديدة.

هذا التحسن الملحوظ في مرضى الجيوب الأنفية يؤكد عدم انفصال الجيوب الأنفية عن بقية الجسم، وانهيار النظام القديم في العلاج الذي كان يعتمد على استخدام (مضاد للحساسية، ومضاد للالتهاب، ومسكن للألم، ومضاد حيوي).

فالأنف عضو حيوي في الجسم يعكس حالته الداخلية بدءًا من الحالة النفسية، والمزاجية، والغذائية إلى أن ينتهي بعلاقته بالأعضاء الأخرى؛ فالقولون المزمن يؤثر على الأنف، ومرض الكلى يؤثر على الأنف، واضطراب الهرمونات يؤثر على الأنف، وهكذا فلا يمكن علاج الأنف منفصلًا عن بقية أعضاء الجسم.

وإذا كان إنزيم الفسفوليبيز يقوم بتحليل الغشاء الخلوي؛ فإن بروتين الميللتين يحلل الأغشية، والتلفيات بين الخلوية Lntra cellular وهذا التحلل قد يؤدي إلى تسرب مركبات أخرى ضارة مما يدفع كرات الدم البيضاء لإطلاق الليزوسوسومات ذات القدرة العالية على التحلل، ولهذا تحلل مكونات الجلطات الدموية أيضا، وغيره من التليفات، والإفرازات اللزجة، والقشور.. وغيرها من محتويات الالتهاب المزمن، والمرضى الذين خضعوا للعلاج بسم النحل المخفف -بكامل محتوياته- استفادوا من جميع هذه المكونات، وكانت النتائج هائلة في تحسين حالة الشم (بل وعودة حساسة الشم تدريجيًا) وكذلك قلة كمية الرشح، والإفرازت؛ وكذلك فتح فتحتي الأنف الداخليتين دون الحاجة إلى عمليات اللحمية ADENOMA التي سرعان ما تعود.

- **خامسًا: علاج التهاب أوعية الثدي (آلام الثدي):**

تمثل مشكلة التهاب أوعية الثدي مشكلة لدى السيدات، سواء المرضعات منهم أو غير المرضعات، وقد يلتهب الثدي بسبب وجود اضطراب نفسي يؤدي إلى اضطراب في الهرمونات الأنثوية (الأستروجين، والبروجترون) والمتعلقة بالدورة الشهرية، ونزول الدم، ولكن الهرمون الأكثر تأثيرًا هو هرمون البرولاكتين، حيث إن زيادة إفرازه من الغدة النخامية Pituitary- يؤدي إلى متاعبَ كثيرة منها اضطراب الدورة الشهرية، أو انقطاعها، ومنها عدم حدوث حمل للمتزوجات.

ولكن الألم الذي يحدث بالثدي قد يكون شديدًا؛ فتلجأ المرأة إلى المسكنات، وقد يكون تضخم الثدي بلا ألم مع وجود إفرازات.

وقد يتطور الأمر إلى حدوث عدوى في الأوعية الملتهبة، ووجود خراج Abscess وعند إهمال هذا كله يتحول الالتهاب المزمن بالثدي إلى ورم خبيث Carclnoma يؤدي عادة إلى قطع الثدي، والغدد الليمفاوية تحت الإبط.

بما يُعَدُّ تشويهًا قبيحًا للمرأة، ولكنه أرحم من انتشار الورم في الجسم كله Metastasls والوفاة، وحديثا وجدنا العلاج لكل متاعب الثدي من أول ظهورها.

- وحتى إذا وصلت إلى مرحلة من السرطان؛ فيوجد فريق من الأطباء الجرَّاحين -في طب عين شمس وغيرها- يقومون باستئصال الورم فقط (دون الثدي) محافظة على جمال المرأة، وأحاسيسها.

- ويتلخَّص العلاج الذي نقدمه في تناول ملعقة من خل الأعشاب قبل الأكل صباحًا، ومساء بما يعني إذابة الدهون المترسبة حول الأوعية، وضبط الهرمونات (الاتزان الهرموني) مع استخدام لسع النحل (١.٠ ملجم تحت الجلد يتصاعد

تدريجيًا حتى ٤.٠ ملجم في أربعة أماكن) وقد كانت النتائج هائلة، ونسبة الشفاء ١٠٠٪ خلال شهر واحد لكافة متاعب الثدي سواء كانت ميكروبية، أو غير مكروبية، وبمتابعة الحالات لمدة ثلاثة أشهر تالية وجد عدم الانتكاسة ما دامت تحافظ على نفسها، وتبتعد عن الممنوعات الغذائية.

- **سادسًا: علاج الالتهاب الكبدي الفيروسي HCV(C):**
- عدد المرضى المنتظمين: ٢٠٠ مريض- عدد السعات ٤ في الجلد يومًا بعد يوم في ٤ أماكن مختلفة، والجرعة (١.٠ ملجم فقط)، ومدة العلاج ٣-٩ شهور.
- حالات المقارنة: ٢٠ حالة تعالج بالانترفيرون، والريبافيرين، والأدوية التي تحافظ على خلايا الكبد؛ ونسبة الشفاء: ٥٠ حالة شفاء تام باستخدام تحليل وظائف الكبد، وتحليل الفيروسات في الدم HCV Ag BY PCR.
- ٥٠حالة تحسن ملحوظ باستخدام تحليل وظائف الكبد فقط.
- ٥٠ حالة تحسين بطيء بسبب التليف الكبدي (حالات متأخرة).
- ٥٠ لم تكمل العلاج بعد فترة التحسن الأولى، وعادت للعلاج بالأدوات العادية.

تمثل حالات الإصابة بالفيروس الكبدي (C) حالة من الرعب يبثها الأطباء في المرضى بمجرد اكتشاف الأجسام المضادة للفيروس في الدم -عن طريق الصدفة-، ولأن فترة الكمون للفيروس طويلة في الجسم (قد تمتد إلى ثلاثين سنة قبل ظهور الأعراض) فلا أحد يلاحظ هذه التغيرات البطيئة.

وعادة يكتشف هذا الفيروس في الدم عند السفر للخارج، حيث تطلب بعض الدول خلو المسافرين إليها من هذا الفيروس، والإصابة بالفيروس الكبدي لها أسباب:

- منها نقل الدم الملوث (خلال عملية جراحية، أو حتى خلع الأسنان).

- ومنها اللقاء الجنسي (بنسبة ٥٪).
- ومنها البلهارسيا، حيث ثبت أن الفيروس يدخل مع السركاريا للجسم، ويسبب تليف الكبد.
- ومنها أسباب أخرى لانعرفها، وعمومًا فإن نقل الدم، ونقل الأعضاء، والغسيل الكلوي، والحقن الملوثة هي الأهم.

ولكن لماذا لم تصل الأبحاث العلمية إلى علاج للفيروس؟ ثبت أن هذا الفيروس يحتوي شريطه النووي RNA على عدد من النيكليوتيدات يزيد على تسعة آلاف، يستطيع الفيروس (بقدرة الله تعالى) تغيير ثلثها كل فترة (أكثر من ثلاثة ألف) بما يسمى الطفرة الجينية Genetic Mutation، ولهذا يصعب على أي دواء خارج الجسم التعرف على الفيروس (الذي يغير شكله باستمرار).

ويبقى الأمل في جهاز المناعة الطبيعية في الجسم، حيث تتعرف عليه الخلايا الدفاعية، وتعد له أجسامًا مضادة مناسبة تقضي عليه.

إن نسبة ٣٠٪ من الذين تعرضوا للإصابة بالفيروس الكبدي (C) يقضي جهاز المناعة الطبيعية عندهم على الفيروس تمامًا دون أية أعراض، ونسبة ٣٠٪ أخرى يبقى الصراع بين جهاز المناعة في صمت؛ مرة نجد الفيروس في الدم (Poslylve) (إيجابيًّا)، ومرة يختفي الفيروس، ويكون التحليل (سلبيًّا). وبعد شهور نجد التحليل أصبح (إيجابيًّا) مرة أخرى...وهكذا دون أية أعراض مرضية.

أعراض مرض الكبد: (**يكتشف بالصدفة البحتة**)

ونسبة ٤٠٪ تبدأ الأعراض في الظهور، وتختلف في حدتها حسب الحالة النفسية، والهرمونية، والغذائية بدءًا من سوء الهضم، ونوبات الإسهال، والإمساك، وآلام البطن،

والكسل، والرغبة في النوم، والإرهاق العام، وفقدان الشهية، وتغير لون الجلد، والنزيف من اللثة، أو الأنف، واصفرار العين، وتورم الساقين، وتورم البطن (الاستسقاء Ascltls) ودوالي المريء، وقد بدأنا البرنامج العلاجي:

بالحالة النفسية؛ فبث الأمل بوجود علاج مناعي يرفع مستوى المناعة في الجسم، وتتحسن الدورة الدموية تباعًا.

والعكس؛ فالقول (بعدم وجود علاج للفيروس، ولابد من نقل الكبد) يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية، والصحية؛ وقد رأينا بعض المرضى في حالة سيئة جدًا بسبب الإحباط، واليأس؛ أدى ببعضهم إلى بيع شقته، وممتلكاته، والجلوس في انتظار الموت.

ولأن الله -سبحانه وتعالى- أوحى إلى سيدنا محمد (ﷺ) أنه «لكل داء دواء» عَلِمَه من علمه، وجَهَله من جهله؛ والصادق المعصوم لاينطق عن الهوى، لذا وَجَب الإيمان بوجود نظام علاجي، وهذا ما حدث بالفعل مع أكثر من ٤٠٪ من الحالات التي تحسنت عند العلاج بلسع النحل مع النظام الغذائي، والتفاؤل المستمر بالشفاء إن شاء الله.

التفسير العلمي لعلاج فيروسات الكبد:

يأتي فشل الجهاز المناعي في الجسم في القضاء على الفيروس بسبب التغير المستمر في شكل الفيروس Genetic mutatia والذي يربك جهاز المناعة كما يختفي الفيروس لفترة طويلة داخل الخلايا الكبدية، وغيرها، ثم يظهر بشكل جديد، ورغم أن الكبد يجدد خلاياه التالفة باستمرار Highly regeneration إلا أن تكاثر الفيروس قد يكون أسرع؛ مما يؤدي إلى تدهور الكبد سريعًا، وبالتالي تورم الجسم بالماء.

وعادة ما يكون الشخص -المصاب بالفيروس الكبدي- مصابًا بالبلهارسيا التي تدمر الكبد أصلًا، أو مصابًا بمشكلات في جهاز المناعة بسبب فساد الطعام، أو السهر، أو قلة الحركة والكسل، أو الإسراف في الأدوية التي تقضي على مكونات جهاز المناعة الداخلية.

والبرنامج المتكامل للعلاج يستبعد الطعام التقليدي، ويستبعد الأدوية، ويفرض على المريض احترام ساعات النوم بالليل، والحركة بالنهار حتى يعود للجسم انسجامه، وتعود لجهاز المناعة قوته التي تتناسب مع الحركة الهرمونية في الجسم، والتي ميزها الله -سبحانه- بخاصية دورية Circadian rhythm تفسد بتغيير نظام الجسم.

ولشرح طريقة علاج الكبد لابد أن نعرف

- أولًا: الاتجاه العالمي لعلاج خلل الجينات حيث اعتبر العلماء أن أكثر من ٨٠٪ من الأمراض المعروفة ناتجة عن خلل، أو عيب جيني في جينات المادة الوراثية DNA ولا يتحقق هذا العلاج إلا بتدخل طبي لعلاج الخلل في هذه الجينات؛ أي بإدخال جين أو أكثر لهذه الخلايا، ولكن وجد العلماء استحالة إدخال جين إلى كل خلية مصابة كما اضطروا إلى استخدام ناقل لهذا الجين ليضعه محل الجين في الخلايا المصابة بالفيروس، أو السرطان. وقد نجح العلماء بالفعل باستخدام الناقلات الجينية، وهي من عائلة الفيروسات العكسية؛ أي التي تشكل مادتها الوراثية من الحامض النووي RNA، وليس DNA حيث خضعت هذه الفيروسات لتعديلات بحيث تصبح قادرة على إحداث المرض ولخطورة هذا الاتجاه، فربما تكون هذه الفيروسات سببًا في استثارة الجهاز المناعي مما يؤدي إلى تدمير بعضها مع ما تحمله من جينات علاجية، وقد يتسبب ذلك في إحداث أمراض غير معروفة، فالفيروسات زودها الله -سبحانه- بقدرة خارقة على التكاثر، وتتغيير الشكل، وإنتاج سلالات جديدة.

- ثانيًا: ولهذا اتجه العلماء إلى علاج أسرع باستخدام أسلحة الخلايا الدفاعية Cytokines المتمثلة في الإنترفيرونات، والإنترلوكينات Interferons and Interleukins وهي مواد بروتينية لها القدرة على اصطياد الفيروسات، والخلايا الجسمية المصابة، أو المنحرفة؛ وهذا العلاج مشهور الآن، وله تركيزات مختلفة، وقد جُرِّب على آلاف المرضى، وهو غالي الثمن جدًّا، فربما وصل ثمن الحقن من الإنترفيرون إلى حوالي ألفي جنيه، ويحتاج -المريض بالفيروسات- إلى حقن كل أسبوع لمدة سنة.

وفضلًا عن غلاء السعر الفاحش، فإن الآثار الجانبية مدمرة، أهمها تدمير نخاع العظام تمامًا، ويصاب المريض الذي يعالج بالإنترفيرون بنقص حاد في جميع خلايا الدم Pancytopenia يظهر ذلك بعد أول حقنة، ولهذا وجب التفكير في اتجاه آخر للعلاج.

- ثالثًا: اتجه العلماء إلى تحفيز الخلايا المناعية المساعدة CT helper لإنتاج أسلحتها (Cytokines) أهمها مادة الإنترلوكين Interleukins وخصوصًا أنواع IL10 IL2 IL5 وكذلك تحفيز الخلايا المناعة Typel لإنتاج محفزات خلوية أهمها الإنترفيرون من الأنواع الثلاثة (ألفا وبيتا وجاما)، وهذه الأسلحة (البروتينات) هي التي تنقض على الفيروسات، والخلايا الشاذة بالجسم، وأصبح هذا الاتجاه الآمن هو الأفضل لعلاج الفيروسات، وأمراض المناعة الذاتية، والسرطان Auto immune Diseases and cancer ، حيث تقوم بعض الخلايا المناعية في الجسم بمهاجمة أعضاء نفس الجسم محدثة تدميرًا بها مثل مرض السكر (مهاجمة خلايا البنكرياس) ومرض التصلب العصبي (MS).

والسرطان عبارة عن نمو شاذ للخلايا، نتج عن خلل موجود في الجينات المسؤولة عن موت الخلايا، فالسرطان خلل في الجينات لابد من تصحيحه، أو قتل الخلايا السرطانية ليس بالإشعاع، والكيماويات، والجراحة وحدها؛ ولكن بتحفيز الخلايا المناعية في الجسم لتؤدي دورها في التخلص من السرطان.

وهذا العلاج الذي نقدمه (سم النحل) يحتوي على بروتينات، وأحماض أمينية محفزة للخلايا المناعية لإنتاج أسلحتها من الإنترلوكين، والإنترفيرون، وهي التي تقضي على الفيروسات، وهو رخيص، وآمن، ومتوفر بفضل الله؛ وإذا أضفنا إليه استخدام منتجات النحل نفسها (من العسل الطبي النقي، وحبوب اللقاح، وغذاء الملكات) فقد وفرنا للجسم حاجته من السكريات البسيطة، والأحماض الأمينية الضرورية لبناء الخلايا، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، وأيضا على محفزات الخلايا المناعية.

وقد وجدنا تحسنًا ملاحَظًا في خلايا الكبد، والكلى، والدم، ونخاع العظام...وغيرها عند استخدام جرعات صغيرة (من العسل، وحبوب اللقاح، وغذاء الملكات)؛ مجرد ملعقة طعام ثلاث مرات يوميًّا (يمكن إذابتها في نصف كوب ماء) لمدة تتراوح من شهر إلى ستة أشهر، وكأن الله -سبحانه- ينبهنا إلى أنه بعد كل هذه التكاليف الباهظة في الأبحاث العلمية، والعلاجية الجينية إلا أن شفاءكم فيما ذكرت ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾(النحل: ٦٩)، والمهم هو الابتعاد عن أسباب المرض.

- **سابعًا: علاج مشكلات الأوعية الدموية، والجلطات العميقة:**
- عدد الحالات: ٥٠ حالة (علاج تدريجي)

- عدد الجرعات: ٢ لسعة حول الأوردة التدالية (الدوالي) في الساق، أو حول الجلطة العميقة DVT في الساق، أو ٢ كأس حول نفس المناطق.
- مدة العلاج: مرتين أسبوعيًا لمدة من أسبوعين إلى ستة أسابيع.
- حالات المقارنة: ٥ حالات من الذين يعالجون باستخدام الهيبارين، والدايكومارول.
- نسبة الشفاء: ٤٠ حالة شفاء تام (نسبة ٨٠٪)، و١٠ حالات تحسن مستمر (دون الشفاء التام) (نسبة ٢٠٪)، ولم تحدث حالات انتكاسة.

التفسير العلمي

تتكون الجلطة الداخلية نتيجة عدة عوامل: منها ركود الدم Stagnation نتيجة الكسل، وقلة الحركة، ووجود الدوالي؛ ومنها العوامل النفسية مثل الغضب الشديد الذي ينتج عنه ارتفاع ضغط الدم، وتجلطه؛ ومنها الحمل الذي يقلل من عودة الدم في الأوردة نتيجة لضغط الجنين على أوعية الساق فيؤدي إلى ترهل الأوردة بالساق، وبالتالي ورم الساق، ورغبة في الحكة (الهرش)، وشعور بالألم في الساقين؛ ومنها وجود كميات كبيرة من دهون الدم؛ ومنها عوامل أخرى؛ وتتكون الجلطة -أيضًا- في الأوردة المتدلية بسبب الدوالي التي تقلل وصول عوامل إذابة الجلطات في الدم.

والله -سبحانه وتعالى- خلق عدة عوامل لإذابة الجلطات في الدم Fibrinolytic system، والجلطات الداخلية قد تكون جلطة دهنية Fats وخاصة في مرض السكر، وقد تكون جلطة colony نتيجة عدد هائل من البكتريا في حالات العدوى، وقد تكون جلطة دموية خاصة، وقد تكون جلطة مكونة من أكثر من عامل (دهون + بكتريا +عوامل الدم).

- **ولكن لماذا، ومتى تتكون الجلطات؟**

قد تتكون الجلطات الدموية نتيجة تصلب الشرايين Arteriosclerosis وذلك بسبب ترسب الدهون، أو الكوليسترول على جدار الأوعية الدموية مما يجعل الوعاء الدموي يضيق، ويفقد مرونته، ويتصلب؛ وبالتالي يعوق مسار الدم إلى أجهزة الجسم، وأخطرها القلب حيث ينتج عن ذلك ضيق شرايين القلب نفسه، والذي يُنتِج ألمًا شديدًا في الصدر مثل ذبح السكين يُسَمَّى (الذبحة الصدرية)، ثم يفسد الوعاء بعد ذلك مما يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب Infarction وقد ينتج عن الدهون الزائدة في الدم زيادة لضغط الدم مما يؤدي إلى انفجار الأوعية، وحدوث النزيف في المخ، أو خلف العين، أو أي جزء من الجسم.

والطبيعي أن الأوعية الدموية تفرز مادة تمنع التصاق الدهون بها باستمرار، ولكن مع الكسل، وقلة الحركة، والتدخين، وارتفاع ضغط الدم؛ يقل إفراز هذه المادة فتترسب الدهون على جدار الأوعية، ويحدث تصلب الشرايين، والجلطات.

والنشاط والحركة من أهم محفزات إفراز هذه المواد التي تمنع التصاق الدهون بالأوعية الدموية، ويعتبر مرض السكر، والإسراف في تناول الطعام من أهم أسباب ترسيب الدهون على الأوعية الدموية، والطبيعي أن تتكون الجلطة الدموية عند حدوث جرح في أي وعاء دموي حيث يشترك جدرا الوعاء الدموي نفسه مع الصفائح الدموية مع عوامل التجلط الأخرى في تكوين جلطة سريعة خلال دقائق من حدوث الجرح (٣-٨) تسد الجرح، ويقف النزيف، وبعد تكوين الجلطة الدموية، والتئام الجرح تأتي عوامل أخرى تذيب الجلطة، وتعيد الدم إلى سيولته، ومنها الكبد (المسؤول عن تكوين عوامل التجلط) وهو المسؤول عن تثبيط عوامل التجلط بعد تكوين الجلطة، ومنها كرات الدم البيضاء الأكولة Macrophage والتي تلتهم الزائد من عوامل التجلط، ومنها الرئة وفيها ترشيح للدم pulmonary bed

filtration واصطياد الجلطات وإذابتها بواسطة خلايا الحويصلات الكبيرة، ومنها عوامل تثبيط عوامل التجلط، ومنها جهاز إذابة الألياف Fibrinolytic- system والصفائح الدموية: وهي المسؤول الأول عن تكوين الجلطة الدموية؛ ثلثها موجود بتيار الدم، والثلث الآخر في الطحال، والثلث الأخير يسد الفجوات الموجودة في أوعية الدم.

- **ولكن ما هي عوامل تثبيط تكوين الجلطات؟**

وتشمل عدة مواد منها:

١ - مضاد التخثر (٣) Anti thrombin وهو ينشط جيدًا بزيادة الهيبارين.

٢ - البروتين C، وينشط في وجود بروتين آخر اسمه(S) وفي وجود فيتامين K.

٣ - الهيبارين المساعد Heparin cofactor.

٤ - جزيئات الجلوبيلولينات مثل : 2antiplasmin-2macroglohulin-
1antitrypsin

٥ - مثبط البروتين المكمل (cl) complement 1 esterase inhibitor

- **وما هو جهاز إذابة الجلطات؟** Fibrinolytic system

يتكون من عدة بروتينات مثل البلازمينوجين الذي يصنع في الكبد، وينشط إلى البلازمين الذي يحول الألياف المتهاسكة إلى أجزاء دقيقة يسهل ابتلاعها بواسطة كرات الدم البيضاء.

ولهذا الجهاز أهمية كبرى، فهو يقوم بتنظيف أنسجة الجسم بعد الالتهابات (مثل الالتهاب الرئوي)، والمحافظة على أوعية الجسم مفتوحة باستمرار، وإذابة أية جلطات تتكون في الجسم، أو الأوعية، وينشط هذا الجهاز بعوامل داخلية في الجسم، وبعوامل خارجية مثل

الأدوية الخافضة للسكر، وسموم العقارب، والثعابين (وسم النحل Bee venom وإنزيم streptokinase الذي تفرزه البكتريا) ويثبط بكل عوامل التثبيط السابق ذكرها.

ويعد سم النحل -المستخدام في هذا البحث- من أهم العوامل الخارجية التي تقوم بتنشيط جهاز إذابة الجلطات، وهو لا يشبه الأدوية الأخرى في تركيبه (كما سبق) فهو ينشط الكبد، وينشط كرات الدم البيضاء، وينشط عوامل تثبيط تكوين الجلطات السابق ذكرها.

وللحصول على سمّ النحل (حقن) اتصل بالمؤلف..

أهم مراجع الصيدلية الغذائية، وعلاج المستحيل

١ - د. أحمد شوقى إبراهيم (٢٠٠٢ م) -فلينظر الإنسان- دار الفكر العربى- القاهرة.

٢- د. أسامة الأنصاري (٢٠٠٣ م) - الجديد في العلاج بلدغ النحل - منشأة المعارف - الإسكندرية

٣- المركز القومي للبحوث (١٩٩٧ م) - الندوة الدولية للاستخدامات الطبية لمنتجات النحل- القاهرة.

٤- د. على فريد محمد على (١٩٨٦م) - عسل النحل، والطب الحديث - كتاب اليوم الطبي - القاهرة.

٥- د. كمال البتانوني (١٩٩٩م) - النباتات الطبية بين الطب والعطار - عالم المعرفة - الكويت.

٦- د. عبد الباسط محمد سيد (٢٠٠١م) - تخزين التراث الطبي - دار الإنسان - القاهرة.

٧- النباتات الطبية، والعطرية (١٩٩٠م) - د صفوت شاكر مهنا - المعهد العالي الزراعي - القاهرة.

8- Abdul – jawwad M.Assawi, M.D-(1992) proposed Medical Research projects derived from The Quran and Sunnah – Makkah – Saudi Arabia

رابطة العالم الإسلامي - هيئة الإعجاز العلمي.

9- Gouda M.Awaad-(1996)"protective effect of some vitamins phosphlivin against toxicity in white rats M.D Thesis-Cairo

10- Super foods, (1990) Thera peutic feeding, London.

مراجع البحث References

١ - أسامة الأنصاري (٢٠٠٣م) الجديد في العلاج بلدغ النحل - منشأة المعارف - الإسكندرية.

٢ - المركز القومي للبحوث (١٩٩٧م) - الندوة الدولية للاستخدامات الطبية لمنتجات النحل - القاهرة.

٣- علي فريد محمد علي (١٩٨٦م) عسل النحل، والطب الحديث - كتاب اليوم الطبي - القاهرة.

4- Banks, B.E.C.I C.E.Dempsey and E Barnbni (1983) Anti inflammatory activity in the venom of Apis mellifera. Toxical 53: 29-32

5- Brandeburgo, M.A.M (1992) a safe device for extracting venom from honey bees. Bee world 73 (3): 128-130.

6- Hollander, j.L. (1941) Bee venom in the treatment of chronic arthritis. Americanjournal of medical Science 201: 796-801

7- Mihaly simics (2000). Bee venom Therapy. Apitronic services, 9611 No.4 Canada.

8- schumacher M.ji et. (1992) Biochemical variability of venoms from individual European and Africanized honey bees journal of allergy and clinical immunology. 90 (1) : 59-65.

9-steven novellas MD. (1996) . Bee venom therapy for Ms. Connecticut skeptic vol. 1,issue 2 .

الفهرس